પોશીદા રાઝ

યાની

ગુપ્ત ભેદ



પ્રકાશક

નુરાની કુતુબખાના

મુ.પો. છાપી, જિ. બનાસકાંઠા, પીન - ૩૮૫૨૧૦

ફોન નં.: (૦૨૭૩૯) ૨૭૦૧૧૨

ઝરૂરી નોટ : સિર્ફ બાલિગોંકે લિયે હૈ નાબાલિગોંકો હરગિઝ ન દી જાએ

પોશીદા રાઝ

پوشیدہ راز

ઈસ કિતાબમેં ઈન્તિહાઈ કીમતી રાઝ વ બેઈન્તિહા મુફીદ ઔર બહોત ઝરૂરી માલૂમાત જો કે દુનિયા ભરકે હર ઈન્સાનકે લિયે હૈં, નિહાયત આસાન ઝબાનમેં બયાન કી ગઈ હૈં.

❀ મુઅલ્લિફ ❀

હકીમ મુહમ્મદ અશરફ

ઓફિસ : E/281 બ્લોક, બી. ડી. એ. લેઆઉટ, એચ. એમ. રોડ ક્રોસ, લંગરજપુરમ, ચર્ચ સ્ટ્રીટ, બેંગ્લોર 560084 કર્નાટક, ઈન્ડિયા, ફોન : 080-5489093

❀ લિપ્યાંતર ❀

(મૌલવી) સુલેમાન મજાદરી

પ્રકાશક

નુરાની કુતુબખાના

મુ.પો. છાપી, જિ. બનાસકાંઠા, પીન - ૩૮૫૨૧૦

ફોન નં. : (૦૨૭૩૯) ૨૭૦૧૧૨

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

શુક્ર વ હમ્દ હૈ ઉસ માલિક વ ખાલિકકા જો તમામ કાઈનાતકા પાલનહાર હૈ. કાઈનાતકી તમામ મખ્લૂક ઔર ઝમીનકે તમામ ઝર્રાતસે ઝિયાદા ઔર મખ્લૂકકે સાંસોંસે ઝિયાદા દુરૂદ (વ સલાતો સલામ) નાઝિલ હોં ઔર હોતે રહેં અલ્લાહકે આખરી નબી વ રસૂલ (સ.અ.વ.) કી રૂહે પાક પર હમેશા હમેશા તક.

હમ્દો સલાતકે બાદ યે નાકારા મુહમ્મદ અશરફ અમરોહવી અર્ઝ કરતા હૈ કે ચંદ મુખ્તસર પોશીદા રાઝ ઝહન વ દિમાગમેં થે જિનકો આમ લોગોંકે સામને પેશ કરતે હુએ શરમ આતી હૈ ઔર ઉનકા ઝાહિર કરના ભી ઝરૂરી થા ઔર લોગોંકો ઉનકા જાનના ભી બહોત ઝરૂરી હૈ જૈસાકે આપકો કિતાબ પઢનેસે માલૂમ હો જાએગા. બસ મુનાસિબ યેહી માલૂમ હુવા કે કલમસે લોગોં પર ઝાહિર કરૂં. બસ જો ફીલહાલ દિમાગમેં આએ પેશે ખિદમત હૈં. આજ રબ્બુલ આલમીનકા બેઈન્તિહા ફઝલો કરમ હુવા ઔર મુઝે બડી ખૂશી હૈ કે ખુદા તઆલાને મેરી ઈસસે પેહલેવાલી કિતાબ "તન્હાઈકે સબક" કો મકબૂલિયત અતા ફરમાઈ. મઝીદ દુઆ હૈ કે મેરી ઈસ "પોશીદા રાઝ" કો ભી મકબૂલે આમ વ ખાસ ફરમાએ.

હકીકત તો યેહી હૈ કે જો ઉમૂર મૈંને ઈસ કિતાબમેં લિખ્ખે હૈં વો હૈં જો વાલિદૈન ભી અપની ઝબાનસે નહીં બતા સકતે, બલ્કે વો હૈં કે શૌહર અપની બીવીકે સામને શરમો હયાકી વજહસે અર્ઝ

નહીં કર સકતા. હાલાંકે વો સબ ઝરૂરી ભી હૈં. અલ્લાહ પાક મેરી ઈસ ખિદમતકો કબૂલ ફરમાએ ઔર ફૈઝ ઉઠાનેવાલે મેરી મગફિરતકી દુઆ ફરમાએં.

મુહમ્મદ અશરફ અમરોહવી
બેંગ્લોર-84



ફેહરિસ્ત

મઝમૂન	સફા

મઝમૂન	સફા

મઝમૂન	સફા

મઝમૂન	સફા

મઝમૂન — સફા

મઝમૂન	સફા

મઝમૂન	સફા

મઝમૂન	સફા



بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

તમામ કિસમકી તારીફેં અલ્લાહ વહદહૂ લાશરીક લહૂકે લિયે હૈં ઔર વોહી તમામ ખૂબિયોં વ તારીફોંકા સહીહ મુસ્તહિક હૈ. ઔર બેશુમાર સલાતો સલામકે હદિયા હમારી સબકી જાનિબ ઉસકે આખરી નબી રસૂલ (સ.અ.વ.) કી રૂહે પાકીઝા પર નાઝિલ હોં ઔર હમેશા હમેશા હોતે રહેં. ઔર સલામ તમામ નબિયોં (અલૈ.) ઔર રસૂલોં (અલૈ.) પર સહાબા (રદિ.) વ બુઝુર્ગાને દીન (રહ.) પર. ફરમાયા અલ્લાહ તઆલાને ક્યા ઈન્સાન મિટ્ટીકા એક કતરા ન થા જો ટપકાઈ જાતી હૈ ફિર વો એક લોથડા બના. ફિર અલ્લાહને ઉસકા પૂરા ઢાંચા બનાયા. ઔર હર તરહ આ'ઝા દુરૂસ્ત બનાએ. ફિર ઉસકી દો કિસ્મેં બનાઈ. (૧) મર્દ (૨) ઔરત. ક્યા અલ્લાહ ઈસ પર કાદિર નહીં હૈ કે વો મુરદોંકો ઝિંદા કરકે ઉઠાએ. લોગો અગર તુમહેં મરનેકે બાદ ઝિંદા હોનેમેં શક હૈ તો (સોચો) હમને તુમકો મિટ્ટીસે પૈદા કિયા ફિર નુતફાસે ફિર ખૂનકે લોથડેસે ફિર ગોશ્તકી બોટીસે જિસકી બનાવટ કામિલ ભી હોતી હૈ ઔર નાકિસ ભી. યે સબ ઈસ લિયે બના રહે હૈં તાકે તુમ પર હકીકત ખુલ જાએ. હમ જિસ નુતફાકો ચાહતે હૈં એક ખાસ વક્ત તક રેહમમેં બાકી રખતે હૈં. ફિર તુમકો એક બચ્ચાકી સૂરતમેં નિકાલતે હૈં ફિર તુમહારી પરવરિશ કરતે હૈં તાકે તુમ અપની જવાનીકો પહોંચો. ઔર તુમમેંસે કોઈ પેહલે હી વાપસ બુલા લિયા જાતા હૈ ઔર કોઈ સઠિયાઈ હુઈ ઉમર (બુઢાપે) તક ફેર દિયા જાતા હૈ તાકે સબ કુછ જાનનેકે બાદ ફિર કુછ ન જાને.

ઈન્સાનકી દો કિસ્મેં બયાન કી ગઈ હૈં (૧) મર્દ (૨) ઔરત ઔર આપસમેં દોનોંકા ઐસા ગેહરા તઅલ્લુક કાઈમ હૈ કે મર્દ ફિતરી તૌર પર ઔરતકા મોહતાજ હૈ ઔર ઈસી તરહ ઔરત ભી મર્દકી મોહતાજ હૈ અપની જિન્સિયાતકી ખ્વાહિશ પૂરી કરનેમેં! અગર યે જિન્સિયાત ખ્વાહિશ જાઈઝ હલાલ તરીકા પર હો તો ઉસકા નામ નિકાહ હૈ. જૈસાકે મશ્હૂર હદીસ હૈ કે નિકાહ સુન્નત હૈ લેકિન નિકાહકી ચાર કિસ્મેં હૈં.

નિકાહકી કિસ્મેં

(૧) નિકાહ ફર્ઝ (૨) નિકાહ સુન્નત (૩) નિકાહ મકરૂહ (૪) નિકાહ હરામ.

(૧) નિકાહ ફર્ઝ : જબ હોતા હૈ જબ કે મર્દકો કુવ્વતે મરદાનગી ઈસ કદર ગાલિબ હો કે ઝિનામેં મુબ્તલા હો જાએગા ઔર બદની તાકતકે સાથ સાથ માલી તાકત ભી મૌજૂદ હૈ તો ફિર ઐસે હાલાતમેં નિકાહ ફર્ઝ હોતા હૈ.

(૨) નિકાહ સુન્નત : જબ હોતા હૈ જબ કે મર્દકો કુવ્વતે મરદાનગી ન બહોત ઝિયાદા ગાલિબ હો ઔર ન બિલકુલ ખતમ હો બલ્કે દરમિયાની હાલત હો કે બીવીકે હુકૂક અદા કર સકે તો ઐસી હાલતમેં નિકાહ કરના સુન્નત હૈ.

(૩) નિકાહ મકરૂહ : જબ હોતા હૈ જબ કે મર્દકો યે અંદાઝા હો કે અગર મૈંને નિકાહ કર લિયા તો શાયદ બીવીકે હુકૂક મુઝસે અદા નહીં હો સકેંગે, તો ફિર ઐસી હાલતમેં નિકાહ કરના મકરૂહ હૈ.

(૪) નિકાહ હરામ : જબ હોતા હૈ જબ કે મર્દકો પુખ્તા યકીન હો કે અગર વાકઈ મૈંને નિકાહ કર લિયા તો બીવીકે હુકૂક મેં

અદા નહીં કર સકતા ઔર ન અદા હો સકતે. બીવી પર સિવાએ ઝુલ્મ ઔર ઝિયાદતીકે કોઈ ફાઈદા મેરી ઝાતસે નહીં પહોંચ સકતા, તો જબ બીવીકે હુકૂક અદા ન હો સકનેકા યકીન હો તો ઐસી હાલતમેં નિકાહ કરના હરામ હૈ. ખૂબ સમઝો. અગર જિન્સી ખ્વાહિશાત હલાલ જાઈઝ તરીકા પર ન હો તો ઉસકે તીન તરીકે હૈં ઔર તીનોં હરામ હૈં.

(૧) ઝિના (૨) જલક (૩) લવાતત. જિસકી તફસીલ હમ આગે બયાન કરેંગે.

ઈન્સાનકે જૌહરકા તઆરૂફ

મની ઈન્સાનકા જૌહર હૈ મિસ્લ તેલકે, જૈસેકે ચિરાગમેં જબ તક તેલ બાકી રહેગા ચિરાગ રોશન રહેગા. અગર તેલ ખતમ તો ચિરાગકી રોશની ખતમ. ઈસી જૌહર યાની મની પર ઈન્સાનકી મરદાનગી બાકી હૈ.

મનીકી પેહચાન

મનીકી પેહચાન યે હૈ કે વો (૧) ગાબ્હા પાની હોતી હૈ (૨) સફેદ હોતી હૈ (૩) કૂદકર છલાંગ લગાકર નિકલતી હૈ. અકલમંદોંને કહા હૈ કે જો ગિઝા ઈન્સાન ખાતા હૈ પેહલે ઉસસે રસ બનતા હૈ. ફિર ઉસ રસસે ખૂન બનતા હૈ ફિર ઉસ ખૂનસે ગોશ્ત બનતા હૈ ફિર ઉસ ગોશ્તસે ચરબી બનતી હૈ ફિર ઉસ ચરબીસે હડ્ડિયાં બનતી હૈં ફિર ઉન હડ્ડિયોંસે મગ્ઝ તૈયાર હોતા હૈ ફિર છબ્બીસ (૨૬) દિનકે બાદ યે મની પૈદા હોતી હૈ, ગોયાકે સાત મરહલોંમેં જાકર ફિર મની

બનતી હૈ કિસ કદર કીમતી ચીઝ હે. બડે બેવકૂફ હૈં વો લોગ જો ઈસ કીમતી જૌહરકો ગલત તરીકાસે ગલત મકામ પર તબાહ વ બરબાદ કરતે હૈં ઔર જો ઐસા કરતે હૈં બાદકો વો હમેશા પછતાતે હૈં.

જૌહરે ઈન્સાનીકી કદરકા બયાન

જૈસાકે હમ પીછે ઝિક્ર કર ચુકે હૈં કે યે જૌહરે મની ઉસકા રંગ સફેદ હોતા હૈ ગાઢી કિવામ જૈસી હોતી હૈ. ઔર નિકલતે વક્ત ઉછલકર નિકલતી હૈ જો ઔરતકી શરમગાહમેં પહોંચકર હમલકે ટિકને વ ઠહેરનેકા ઝરીઆ બનતી હૈ. યૂં સમઝો કે ઈન્સાનકે પૈદા હોનેકા તુખ્મ બીજ હોતી હૈ. ઔર યે મની નિકલતે વક્ત જવાન મર્દકે મખ્સૂસ ઉઝવસે ૩ માશાસે લેકર ૬ માશા તક નિકલતી હૈ. ઈસ મનીમેં સબસે ઝરૂરી ચીઝ મનીકે કીડોંકા હોના હૈ. અગર યે કીડે ન હોં તો હમલ નહીં ઠહેર સકતા. ઔર યે મનીમેં કીડે હઝારોંકી તા'દાદમેં હોતે હૈં અગરચે હમલ ઠહેરનેકે લિયે મનીકા એક હી કીડા કાફી હૈ. મનીકે કીડોંકા સર કિસી કદર ગોલ ઔર ચપટા હોતા હૈ. ઔર યે મનીકે કીડે ઈસ કદર છોટે હોતે હૈં કે દૂરબીનકે ઝરીઆસે હી દિખાઈ દે સકતે હૈં. ઔર યે મની ખૂનસે બનતી હૈ જિસ કદર ઈન્સાનકે બદનમેં ખૂન ઝિયાદા પૈદા હોગા ઉતની હી મની ભી ઝિયાદા પૈદા હોગી. જવાનીમેં મની ઝિયાદા હોનેકી યેહી વજહ હૈ કે જવાનીમેં ખૂન ઝિયાદા હોતા હૈ. ઈન્સાનકે બદનમેં મની બનાનેવાલે કઈ આઝા હૈં. જૈસે જિગર, ગુરદા, દિલ, દિમાગ, વગૈરહ કે ઈન આ'ઝાકી દુરૂસ્તગી સહીહ હોની ચાહિયે તાકે જો ગિઝા ભી ઈન્સાન ખાએ ઉસસે અચ્છા ખૂન બને.

મુબાશિરતકા કામ સબસે ઝિયાદા લઝીઝ હૈ

મુબાશિરતકા કામ સબસે ઝિયાદા લઝીઝ હૈ મગર ઝિયાદતી સબસે ઝિયાદા હલાક કરનેવાલી ભી હૈ. ખાલિકે કાઈનાતને ઈસ ફેઅલે મુબાશિરતમેં લઝ્ઝત છુપાકર રખ દી હૈ, તાકે ઈન્સાન બલ્કે હૈવાન જાનવર ભી ઈસ મિલાપ પર રગબત રખ્ખે. જિસ તરહ ખાને પીનેકી ચીઝોંમેં લઝ્ઝત હૈ ઈસી તરહ બલ્કે ઉસસે ભી કહીં બઢકર મુબાશિરતકે કામમેં લઝ્ઝત હૈ. અકલમંદોંને કહા હૈ કે જન્નતકી લઝ્ઝતોંમેંસે ઈસ દુનિયાકે અંદર યેહી એક લઝ્ઝત મૌજૂદ હૈ. ઔર દુનિયાકે અંદર ઈસ ફેઅલે મુબાશિરતસે ઝિયાદા લઝ્ઝત કિસી ઔર ચીઝમેં નહીં હૈ. ઈસી લઝ્ઝતકી વજહસે ઈન્સાન અપની ઈઝ્ઝત ઔર ગૈરોંકી ઈઝ્ઝત ખતમ કર લેતા હૈ. ઝિના, લવાતત, જલકમેં અપને આપકો બરબાદ કર લેતા હૈ યાની પેહલે મઝા ફિર સઝા, ઔર ઉસકા ભી ખયાલ નહીં કરતા કે ઈસ નતીજેકા તેજા હો જાએગા ઔર ઈતના કીમતી જૌહર જોકે સાત ફેકટરિયોંમેં તૈયાર હુવા (મની) જિસમેં હોતી હૈ કુવ્વતે મરદાનગી કહેલાતી હૈ. યહીંસે મર્દ ઔર નામર્દમેં ફર્ક હોતા હૈ. ઔર યે મિલાપ એક ઐસા અમલ હૈ કે અશરફુલ મખ્લૂકાત ઈન્સાનસે લેકર જાંનવરોં વ હૈવાનોંમેં ભી શિરકત હૈ.

ઈન્સાનકે આલએ તનાસુલકા તઆરૂફ

જિસ આઝાકે ઝરીઆસે ઈસ મુબાશિરતકે કામકો અંજામ દિયા જાતા હૈ ઉસ આઝાકો આલએ તનાસુલ યા આઝાએ તનાસુલ કેહતે હૈં. આલએ તનાસુલ (પેશાબકા ઉઝ્વ) ખાસ અહમિય્યત ઉસીકી હૈ

ક્યૂંકે વો મિલાપકા આલા હૈ યાની મનીકે ખઝાનાકો દૂસરે મકામ પર લઝ્ઝત વ સુરૂરકે સાથ પહોંચાનેકા કામ અંજામ દેતા હૈ. જાનના ચાહિયે કે આલએ તનાસુલકે ઈન્તિશારકી તાકત દિલસે હોતી હૈ ઔર ઉસકા એહસાસ પઠ્ઠોંસે ઔર ઉસકી ગિઝા જિગરસે હૈ ઔર આપસકે મિલનેકી ખ્વાહિશ જિગર વ ગુરદેસે હોતી હૈ. ઔર આલએ તનાસુલમેં એહસાસ બહોત હોતા હૈ ઔર આલએ તનાસુલમેં લાલ ખૂનકી રગેં કાલે ખૂનકી રગેં ઔર પઠ્ઠે સ્પ્રિન્જ હોતે હૈં ઈસ લિયે તનાસુલકા ઝિયાદા ઈન્તિશાર વ એહસાસ રગોં ઔર પઠ્ઠોંકે ઝિયાદા હોનેકી વજહસે હૈ. આલએ તનાસુલકા અગલા શુરૂકા હિસ્સા સુપારીકી તરહ ગોલ હોતા હૈ ઈસ લિયે ઉસકો સુપારી કેહતે હૈં ઔર ઉસ સુપારીકે સિરે પર પેશાબકા સૂરાખ હોતા હૈ. ઉસકી મુકમ્મલ તફસીલ (તન્હાઈકે સબક) કિતાબમેં મુતાલઆ કરેં.

આલએ તનાસુલ (શરમગાહ) કી લંબાઈ

ઈસ આલએ તનાસુલકી લંબાઈ અકસર ૬ મિલી હુઈ ઉન્ગલિયોંકી બરાબર હોતી હૈ ઔર ઔરતકી રહમ યાની બચ્ચા દાનીકી ગરદનકી લંબાઈ ભી ઈતની હી હોતી હૈ. અગર કિસી શખ્સકા આલએ તનાસુલ લંબાઈમેં છોટા હો કે ઔરતકી બચ્ચાદાની તક નહીં પહોંચ પાતા યા છોટા હોનેકી વજહસે મુબાશિરત કરતે વક્ત પરેશાની હોતી હૈ તો ઉસકે લિયે મુસ્તકિલ તૌર પર લગાનેકી દવાકી ઝરૂરત હૈ લેકિન ઝરૂરતકે વક્ત બેહતર તરીકા યે હૈ કે મુબાશિરતકે વક્ત ઔરતકી સુરીનકે નીચે તકિયા જૈસી કોઈ ઊંચી ચીઝ રખ્ખી જાએ ફિર યે મુબાશિરતકે વક્તવાલી તકલીફ પેશ નહીં આએગી.

ખત્ના ઈન્સાનકે લિયે મુફીદ વ ઝરૂરી હૈ

સુપારીકે ઉપર ટોપીકી તરહ એક ખાલ હોતી હૈ જિસકો મુસલમાન ખત્નાકે નામસે કટવાતે હૈં. ઉસ ખાલકે કાટ દેનેસે બહોતસે ફાઈદે ઈન્સાનકો હોતે હૈં ઔર બહોતસી તકલીફોં વ બીમારિયોંસે હિફાઝત હોતી હૈ. મુસલમાનોંમેં આલએ તનાસુલસે મુતઅલ્લિક સુપારીકી બીમારિયાં ગૈર મુસ્લિમ કાફિરોંકે મુકાબલામેં બહોત કમ હોતી હૈં. યહૂદી ઔર ઈસાઈ ભી અબ ખત્ના કરાને પર મજબૂર હૈં. કુછ ગૈર મુસ્લિમ કાફિર ભી ફાઈદેકે પેશે નઝર ઔર બીમારીસે નજાત વ હિફાઝતકે તૌર પર ઘુંઘટકી ખાલ કટવાતે હૈં ઔર ઉસીકા નામ ખત્ના હૈ ઈસ ખત્ના કરાનેસે એક ફાઈદા યે ભી હોતા હૈ કે બદબૂદાર રૂતૂબત નિકલકર ખાલકે નીચે જમા નહીં હોતી. વરના તો ઉસકી વજહસે સડાન્દ ઔર ઝખમ હોનેકા અંદેશા રેહતા હૈ. ઈસ લિયે તનાસુલમેં રગેં ઔર પઠ્ઠોંકી બારીક બારીક શાખેં બેશુમાર ફૈલી હુઈ હૈં જિસકી વજહસે આલએ તનાસુલમેં એહસાસ ઉભરનેકા બહોત ઝિયાદા હોતા હૈ.

ખુસિયોં (ફોતોંકા તઆરૂફ)

ફોતે યે આલએ તનાસુલકે નીચે હોતે હૈં ઔર ડેઢ ઈંચ લંબે સવા ઈંચ મોટે ઔર આધી છટાંગ વઝન અંડેકી શકલકી દો ગુઠલિયાં હોતી હૈં જિનમેં મની પૈદા હોતી હૈ. ઉન ફોતોંકે અંદર નસેં બારીક બારીક જમા હોતી હૈં, બાલકી બરાબર બરાબર નાલિયાં હૈં જિસકી લંબાઈ તીન બાલિશ્ત હોતી હૈ અગર ઉન નસોંકો અલગ અલગ કરકે આપસમેં એક દૂસરેસે જોડ દેં તો સબ મિલકર લંબાઈમેં તકરીબન

દો મીલ તક પહોંચ જાએંગી ઔર જિસ્મકે મની બનાનેવાલે આઝાસે મની બનકર ઉનકે ઝરીઆસે યહાં જમા હોતી હૈ.

પોશીદા રાઝ

જિસ તરહ હમલ ઠહેરનેકે લિયે મર્દ ઔરતકા મિલના ઝરૂરી હૈ, ઉસી તરહ મર્દકે આલએ તનાસુલમેં સખ્તીકે સાથ ઈન્તિશાર હોના ભી ઝરૂરી હૈ કે ખાલિકે કાઈનાતને ઈન્સાનકે જિસ્મમેં સરસે લેકર પાંવ તક રગોં ઔર પઠોંકા જાલ બિછા દિયા હૈ ઔર ઉન તમામકા તઅલ્લુક ઈન્સાનકે આલએ તનાસુલસે જુડા હુવા હૈ. ઈસી વજહસે આપ ગૌર કરેં કે ઝરાસી કોઈ જોશ પૈદા કરનેવાલી બાત સુનને યા દેખને યા સોચનેસે દિમાગમેં હરકત પૈદા હુઈ ઔર આલએ તનાસુલમેં ઉસી લમ્હા ઈન્તિશાર હો જાતા હૈ. અગર તંદુરૂસ્ત ઈન્સાન હો તો ઉસકા આલએ તનાસુલ જબ તક મુન્તશિર રહેગા જબ તક કે યા તો મની બાહિર ન નિકલ જાએ યા ફિર દિમાગસે ખયાલાત ખતમ ન હો જાએ. ઔર જબ મની નિકલ જાતી હૈ તો એક કિસમકા સુકૂનસા પૈદા હોતા હૈ. ઈસ લિયે કે મનીકે નિકલતે હી પઠે અપના કામ કરના છોડ દેતે હૈં ઔર જોશ ઠંડા હોકર આલએ તનાસુલકી સખ્તી ખતમ હો જાતી હૈ ઔર એક કિસમકી થકન હોકર નીંદ આને લગતી હૈ. ઈસી લિયે કેહતે હૈં કે મનીકા નિકલના નીંદ લાતા હૈ.

આલએ તનાસુલ પર લગાનેકી દવા

આલએ તનાસુલકી કમઝોરીકો દૂર કરનેકે લિયે ખાનેકી દવાઈકે સાથ સાથ ઉપર લગાનેકી દવા ભી ઝરૂરી હૈ તાકે ઉસકી

રગેં વ નસેં સહીહ હો જાએં જિનમેં કજી (ટેઢાપન) લાગિરીપન પૈદા હો ગયા હૈ ઔર મુરદા નસેં ઝિંદા હોં જિનમેંસે એક શાહી લગાનેકી દવાકા નુસ્ખા પેશે ખિદમત હૈ.

આલએ તનાસુલ પર લગાનેકા શાહી તિલા

એક બડા બેગન જો ખૂદ દરખ્ત પર પકકર પીલા હો ગયા હો ઉસકો તોડ લેં. ઉસમેં ચારોં તરફ ૬૦ લવીંગેં ચૂભો દેં. ફિર ઉસ બેગનકો સાયામેં લટકાકર સુખા દેં. જબ યે સાયામેં સૂખ જાએ તો ઉતાર લેં ઔર આધા કિલો અસલી તલકા તેલ કડાહીમેં ડાલકર હલકી આગ પર રખ્ખેં ઔર ઉસમેં વો બેગન છોડ દેં ઔર કિસી નીમકી લકડીસે બરાબર ચલાતે ઔર ઘૂટતે રહેં. જબ બેગન તેલમેં મિલ જાએ તો ખુશ્ક ખરાતીન (કેંચવા) ૬ તોલા ડાલકર મિલા લેં ફિર ૫ તોલા છિલે હુએ લેહસનકી જવેં ડાલ દેં. ઔર જબ યે તમામ દવાએં આધી જલ જાએં આગસે નીચે ઉતાર લેં ઔર ખૂબ અચ્છી તરહ મિલા લેં તાકે તમામ દવાઈયાં ખૂબ મિલ જાએં ફિર શીશામેં રખ લેં. ઝરૂરતકે વક્ત શીશીકો હિલાકર દો માશાકી મિકદાર આલએ તનાસુલ પર એક ઉન્ગલીકે પોરવેંસે માલિશ કરેં ઈતની કે તેલ ખુશ્ક વ જઝબ હો જાએ ફિર એરંડીકા પત્તા બાંધ દેં, ૧૨ રોઝમેં મુકમ્મલ ફાઈદા હો જાએગા. ઈન્શા અલ્લાહ તઆલા! યે નુસ્ખે બનાનેમેં હકીમ સાહિબાનસે મશ્વરે લેકર એહતિયાતસે બનાએં.

આલએ તનાસુલકો લંબા કરનેકે લિયે

અગર કિસીકા આલએ તનાસુલ છોટા હો ગયા હો તો ઉસકે લિયે યે દવા મુફીદ હૈ. ગંધક આક ગુદા ઔર પીપલ દાનોં બરાબર

વઝન લેકર બિલકુલ બારીક કર લેં ઔર શહદમેં મિલાકર આલએ તનાસુલ પર માલિશ કર લેં ઔર એક ઘંટા છોડકર ગરમ પાનીસે ધો લિયા કરેં. બગૈર હકીમ સાહિબાનકે મશ્વરેકે કોઈ નુસ્ખા ભી ન બનાએં ન ઈસ્તેમાલ કરેં.

આલએ તનાસુલકો લંબા ઔર મોટા કરનેકે લિયે

યે દવા આલએ તનાસુલકો મોટા ઔર લંબા કરતી હૈ વો યે હૈ કે મગ્ઝ બિનોલા (કપાસકા મગ્ઝ) પીસકર છાનકર તાઝા કચ્ચા દૂધમેં મિલાકર મુબાશિરતસે પેહલે મખ્સૂસ આલએ તનાસુલ પર માલિશ કર લિયા કરેં. મુસ્તકિલ ઉસકી માલિશ કરનેસે સાઈઝ ભી બઢતા હૈ. ઉસસે મુતઅલ્લિક સો ફીસદ ૧૦૦ કામિયાબ મુજર્રબ દવા હમારે યહાં મિલતી હૈ.

અગર મનીમેં કીડે ન હોં તો ઉસકા ઈલાજ

બાઝ લોગોંકી મનીમેં કીડે ન હોનેકી વજહસે ઔલાદસે મેહરૂમી હોતી હૈ ઔર ઉસસે નસલ આગેકો નહીં ચલતી. અલામત યે હોતી હૈ કે મનીકો દૂરબીન યા આલાકે ઝરીઆ જાંચ કરાઈ જાએ તો મનીમેં મનીકે કીડે મૌજૂદ નહીં હોતે. ઐસે લોગોંકે ખુસિયે (ફોતે) સિરેસે મૌજૂદ હી નહીં હોતે, યા અગર હોતે ભી હૈં તો બહોત છોટે છોટે યા ઉનકી બનાવટમેં ફર્ક હોતા હૈ. બાઝ લોગોંકો પૈદાઈશી યે બીમારી હોતી હૈ જિસકી વજહસે મનીમેં કીડે નહીં હોતે. અગર યે બીમારી પૈદાઈશી હો યા બુઢાપેકી વજહસે હો તો

ઉસકા ઈલાજ લા ઈલાજ હૈ. ઔર અગર કિસી સબબસે યે મર્ઝ પૈદા હો જૈસાકે હમ પેહલે બતા ચુકે હૈં કે મની બનાનેવાલે આઝા દિલ, દિમાગ, ગુરદે, જિગર વગૈરહ હૈં તો પેહલે ઉસકી સિહ્હતકો અચ્છા બનાએં. ઉન આઝાકી કમઝોરીકો દૂર કરેં ફિર બાદકો મનીમેં કીડે પૈદા કરનેકી દવા ઈસ્તેમાલ કરેં. ઉસકી મુખ્તલિફ બહોતસી દવાએં હૈં.

મનીમેં કીડે પૈદા કરનેકા નુસ્ખા

કિસી અચ્છે હકીમકો મિઝાજ બતાકર ઔર ઉસસે મશ્વરા લેકર દવા ઈસ્તેમાલ કરેં. બગૈર હકીમકી ઈજાઝતકે હરગિઝ ન બનાએં.

નુસ્ખા નંબર (૧) ૨૦ દેસી અંડોંકી ઝરદી, મિસરી, ૪ તોલા અર્ક બૈદ મુશ્ક ઔર આપ અસલ બકદ્રે ઝરૂરતમેં કિવામ બના લેં. જાઈફલ. જાવંતરી ૪-૪ માશા, જાફરાન મુશ્ક ૧-૧ માશા બારીક કરકે મિલા લેં ઔર દો દો તોલા દૂધસે સુબહ વ શામ ખાએં.

નુસ્ખા ૨- ભી મુફીદ હૈ

ભુને હુએ ગેહૂંકા આટા મઅ ભૂસીકે ૨૦૦ ગ્રામ ગાયકે ઘી મેં ભૂન લેં ઔર અર્ક કેવડા અર્ક બૈદ મુશ્કમેં મિસરી મિલાકર કિવામ કર લેં. ઉસકે બાદ સઅલબ મિસરી ૭ તોલા, દાર ચીની ૧ તોલા મુશ્ક ૧ માશા અંબર ૧ માશા, મઝકૂરા ગેહૂંકા આટા મિલાકર હલવા બના લેં. ૨ તોલા અર્ક ગાઝરકે સાથ ખાએં.

મનીકો ગલીઝ ગાળ્હા કરનેવાલી દવાએં

જિન લોગોંકી મની પતલી હો જાતી હૈ તો ઉનકો ઈન્ઝાલ ભી જલ્દી હો જાતા હૈ. ઈસ શિકાયતકે લિયે પચાસોં નુસ્ખે મૌજૂદ હૈં સિર્ફ એક નુસ્ખા પેશે ખિદમત હૈ.

મૂસલી સિયાહ વ સફેદ બીજ બંદ, તાલમખાના, સમંદર સૂખ, મૂલસરીકી છાલ, સંભલકા ગુંદ, તુખ્મ અટન્ગન, ભૂફલી, તજ, મૈદા લકડી, મૂચરસ ૩-૩ તોલે બબૂલકી ફલી ઘોખરૂ ૧૫-૧૫ તોલા કૂટ છાનકર બરાબરકી શકર મિલાકર હર રોઝા ૧-૧ તોલા દૂધકે સાથ ખા લિયા કરેં. હકીમ સાહિબાનસે મશ્વરા લેં.

ખુસૂસી નોટ વ હિદાયાત

ઐસે મરીઝકો ખટ્ટી ચીઝેં હમેશા નુકસાન દેતી હૈં જૈસે ઈમલી (આંબલી), લીંબુ, સિરકા, અચાર, ખટ્ટા આમ, કચ્ચા ખટ્ટા ટમાટર, ખટ્ટા હર કિસમકા ફલ વગૈરહ યહાં તકકે ખટાઈકે દરખ્તકે નીચે બૈઠના ભી નુકસાન દેતા હૈ. ખટાઈ મર્દકો નામર્દ બનાતી હૈ.

કિસ ઔરતસે શાદી કરની ચાહિયે

શાદીમેં ઐસી ઔરતકો પસંદ કરના ચાહિય જો દીન વ મઝહબમેં નેકી વ અમલમેં શૌહરસે ઊંચી હો. યાની દીનદારીમેં ઊંચી હો. ખ્વાહ માલદારીમેં નીચી હો (ગરીબ હો) ઔર બેહતર હૈ કે લડકી ગોલ ચેહરેકી હો તો ઝિયાદા અચ્છા હૈ લેકિન ઝરૂરી નહીં હૈ. ગોલ ચેહરે લંબે ચેહરે સબ એક હી અલ્લાહ તઆલાકે

પૈદા કિયે હુએ હૈં. ગોલ ચેહરેકા પોશીદા રાઝ મૈં લિખનેસે મજબૂર હૂં. લડકી દૂર ખાનદાનકી હો તો ઝિયાદા બેહતર હૈ ઈસ લિયે કે બુઝુર્ગોંને બતાયા હૈ કે કરીબ ખાંનદાન યાની ચચા, તાયા (બાપકા બળા ભાઈ), ફૂફા, મામૂં, ખાલૂ વગૈરહ વગૈરહ ઉનકી આપસકી રિશ્તેદારિયોંમેં મુહબ્બત વ કશિશ કમ હોતી હૈ. ઔર ઔલાદ અકલમેં ઔર સિહ્હતમેં કમઝોર હોતી હૈ. ઔર જહાં તક હો સકે રિશ્તેદારી દૂર ખાનદાન દૂર મકામકી હો, ઐસી રિશ્તેદારીમેં મુહબ્બત વ કશિશ ઝિયાદા હોતી હૈ, ના ઈત્તિફાકિયાં કમ પૈદા હોતી હૈં. ઔલાદ ઝિયાદા હોનહાર સમઝબૂઝ રખનેવાલી પૈદા હોતી હૈ. દૂસરી વજહ યે હૈ દૂર ખાંનદાનમેં કરનેસે ખાનદાન ભી બળ્હતા હૈ. લડકી થોડા બહોત દીની વ દુન્યાવી તાલીમ પળ્હી લિખ્ખી હુઈ હોની ચાહિયે બિલકુલ જાહિલ વ ગાફિલ ન હો. લડકીકા મોટા હોના, પતલા હોના યે બાત શૌહરકે મિઝાજ પર હૈ કે બાઝ લોગોંકો મોટી ઔરત પસંદ હોતી હૈ ઔર બાઝકો બલ્કે અકસરકો પતલી ઔરત પસંદ હોતી હૈ. આમ તૌર પર હિન્દુસ્તાનકે લોગ પતલી ઔરતકો ઝિયાદા પસંદ કરતે હૈં ઔર અરબકે લોગ મોટી ઔરતોંકો પસંદ કરતે હૈં.

હિકમતકા મુફીદ વાકિઆ

હુઝૂર (સ.અ.વ.) કી બીવી મોહતરમા હઝરત આઈશા (રદિ.) ફરમાતી હૈં કે મૈં શાદીસે પેહલે બહોત દુબલી પતલી થી. મેરી અમ્મી ઉમ્મે રૂમાનને મુઝે મોટા કરનેકે લિયે બહોત કોશિશ કી ઔર દવાએં કીં મગર કિસી દવાસે ફાઈદા નહીં હુવા. ચૂંકે અરબકે લોગ મોટી ઔરતોંકો ઝિયાદા પસંદ કરતે હૈં ફિર મેરી અમ્મી જાનને યે ખિલાયા.

પતલી, દુબલી ઔરતકો મોટા કરનેકે લિયે

હઝરત આઈશા (રદિ.) ફરમાતી હૈં કે આખિરકાર મેરી અમ્મી જાનને મુઝે ખજૂર, ખીરેકે સાથ મિલાકર ખિલાયા તો ઉસસે મોટી ભી હો ગઈ ઔર અચ્છે રંગ રૂપકી યાની રંગ ભી નિખર આયા! લડકી રંગ વ રૂપમેં, હુસ્નો જમાલમેં ભી અચ્છી હો.

હર ઔરતકે લિયે ઝરૂરી હિદાયાત

હરે વો ઔરત જો કે ખાસકર શાદી શુદા હો અપને હુસ્નો જમાલકો બાકી રખ્ખે. મેલી કુચેલી ન રહે. બદનકી સફાઈ કરતી રહે કે કભી ભી જિસ્મમેં પસીનાકી બદબૂ પૈદા ન હો. બાલોંકી સફાઈ હો કે અપને સરકો બાલોંમેં રોઝાના તેલ લગાકર બાલોંકો સુધારતી રહેં કે જિસસે બાલ ન ગિરેં ઔર બઢહેં, ક્યૂંકે બાલોંકા લંબા હોના ઔર ઝિયાદા હોના ઔરતકે હુસ્નકો બઢહાતા હૈ. અલ્લાહકે ફરિશ્તોંકી નઝરમેં ભી કાબિલે તારીફ હૈ. ફરિશ્તોંકી એક જમાઅત અલ્લાહકે સામને ઔરતકે બાલોંકી તારીફ કરતી હૈ અપની તસ્બીહકે અંદર. ઔર મરદોંકી દાઢિયોંકી તારીફ કરતી હૈ. બહરહાલ બદનકી સફાઈ હો, થોડા બહોત બનાવ સિંઘાર ઔરતકો ઝરૂર રખના ચાહિયે. ઘરસે બાહિર નિકલનેકે લિયે નહીં, ગૈરોંકો દિખાનેકે લિયે નહીં સિર્ફ અપને શૌહરકી નિગાહકો ગૈર ઔરતોં પર પડનેસે બચાનેકે લિયે, તાકે શૌહરકા દિલ દૂસરી ઔરતોં પર ન જાએ ઔર મર્દકા દિલ અકસર ઝિયાદાતર દૂસરી ઔરતોં પર જબ હી જાતા હૈ જબ કે વો ભંગન બની રેહતી હૈં.

યે બાત ઔરતોંકો ખૂબ સમઝની ચાહિયે

હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને ઈરશાદ ફરમાયા કે જબ તુઝે રાસ્તા બાઝારકી ઔરત પર નઝર પડ જાએ ઔર અચ્છી લગે તો તો અપની નઝરકો હટા લે ઔર અપની ઘરકી ઔરત (બીવી) સે અપની ખ્વાહિશ પૂરી કર લે, ઈસ લિયે કે ઉસ ઔરતકે પાસ ભી વોહી ચીઝ હૈ જો તેરી બીવીકે પાસ હૈ. યે નબીએ કરીમ (સ.અ.વ.) કા ફરમાન હૈ. અબ મૈં કેહતા હૂં કે રાસ્તા બાઝારોંમેં ફિરનેવાલી ઔરતોંકે પાસ બનાવ સિંઘાર ઝેબો ઝીનત બહોત ઝિયાદા હૈ. અબ અગર નબીએ કરીમ (સ.અ.વ.) કે ફરમાનકે મુતાબિક મર્દ અપને ઘર આયા ઔર અપની હલાલ બીવી પર નઝર ડાલી તો દેખા કે બીવી મૈલી કુચેલી ચિડિયલ ચમંડા ડાયન બની હુઈ હૈ, અબ અગર મર્દકા દિલ બાઝારોંમેં ફિરનેવાલી ઔરતોં પર નહીં જાએગા તો ઔર ક્યા હોગા? ઔર અગર ઉસ મર્દને અપની ખ્વાહિશ હરામ ઔરતોંસે પૂરી કી તો ઉસમેં અસલ કિસકા કુસૂર હૈ? શૌહરકે ઉસ ગુનાહકા ઝરીઆ ઘરકી હલાલ ઔરત હી બની હૈ.

યે ઔરતકે લિયે હિદાયત હૈ

ઈસ લિયે મૈં અપની તમામ દીની વ ઈસ્લામી બહેનોંસે અર્ઝ કરૂંગા કે અપને શૌહરોંકી ઈઝ્ઝતકી હિફાઝત કરેં ઔર ગૈરોંકે પાસ જાકર અપને શૌહરોંકો મુંહ કાલા હોનેસે રોકેં વરના શૌહરકે ગુનાહકે સાથ સાથ તુમ ભી ગુનેહગાર હોગી. ઔર જબ તુમહારે શૌહરકો ગૈર મહરમ ઔરતોંકા ચસ્કા પડ જાએગા ફિર તુમહેં ઝિંદગી ભર

રોના પડેગા ક્યૂંકે યે બાત સચ્ચી હૈ કે હરામમેં લઝ્ઝત ઝિયાદા હોતી હૈ હલાલમેં લઝ્ઝત કમ હોતી હૈ.

ઔરતોંકે લિયે કીમતી રાઝ

ઈસ બાતકો યકીની જાનો કે હરામ ગૈર ઔરત કિતની હી બદસૂરત કાલી ક્યૂં ન હો ઔર અપની હલાલ બીવી કિતની હી ખૂબસૂરત ક્યૂં ન હો ફિર ભી બાઝ લોગોંકા દિલ ગૈર મહરમ ઔરતોં પર જલ્દી ચલા જાતા હૈ, હાં અગર મેરી દીની બેહનેં કાલી કલોટી હોં મગર નમાઝી મુત્તકી, પરહેઝગાર, પરદા નશીન, બાહયા હોં તો ઉસ ઔરતકે ચેહરે પર ઉસકી નમાઝોં ઔર તકવા તહારત વ ઈબાદતોંકા નૂર ચમકને ઔર છલકને લગતા હૈ ઔર ઉસ પર શૌહરકી કશિશ વ ખિંચાવ પૈદા હો જાતા હૈ. ઈસ બાતકા ખૂબ તજુર્બા કરકે દેખ લો સો ફીસદ બિલકુલ સચ ઔર હકીકત હૈ કે અલ્લાહ તઆલા ઈબાદતોંકા નૂર ચેહરે પર ડાલ દેતા હૈ.

યે હદીસે પાક સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વ સલ્લમ હૈ

યે હદીસ કે અલ્લાહ તઆલા ઉન ઔરતોં પર રહમ ફરમાતા હૈ જો અપને શૌહરકો દેખકર મુસ્કુરાએ. ઈસી તરહ અલ્લાહ તઆલા રહમ ફરમાતા હૈ ઉસ શખ્સ પર જો અપની બીવીકો દેખકર મુસ્કુરાતા હૈ. બીવીકો દેખકર મુસ્કુરાના રસૂલુલ્લાહ (સ.અ.વ.) કી સુન્નત હૈ. યે સબ સામાન મિયાં બીવીકે દરમિયાન મુહબ્બત બઢનેકા હૈ ઔર ઝિનાકારી હરામકારીસે બચનેકા હૈ. બહરહાલ ખાસકર ઈસ ઝમાનેમેં ઔરત બીવી હુસ્નો જમાલવાલી હોની

ચાહિયે ઔર લડકા (બીવી) શૌહરસે ઉમરમેં કમ હી હોની ચાહિયે. બેહતર હૈ કે ઝિયાદા ન હો ઈસ લિયે કે હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને અપની બેટી ફાતિમા (રદિ.) કો અબૂબક્ર વ ઉમર (રદિ.)કે નિકાહમેં ઉનકી ચાહત પર ભી નહીં દિયા. ક્યૂંકે ઉન દોનોં બુઝુર્ગ તરીન સહાબાકી ઉમર શરીફ ફાતિમા (રદિ.) કી ઉમરસે ઝિયાદા થીં, ફિર આપ (સ.અ.વ.) ને ઉમરકે તકાઝાકે મુતાબિક હઝરત ફાતિમા (રદિ.) કો હઝરત અલી (રદિ.) કે નિકાહમેં દી.

કિસ ઔરતસે નિકાહ કરના ચાહિયે

હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને ઈરશાદ ફરમાયા કે ઐસી ઔરતોંસે નિકાહ કરો જિસસે બચ્ચે ઝિયાદા પૈદા હોતે હોં. શાદીસે પેહલે તો ઈસકા ઈલ્મ નહીં હો સકતા કે ઉસ ઔરતસે બચ્ચે ઝિયાદા પૈદા હો સકતે હૈં યા નહીં? તો ઐસી ઔરતકે લિયે બસ યે દેખા જાએ કે નિકાહમેં આનેવાલી લડકીકી બહેનોંકી ઔલાદ યા ઉસકી બહેનેં કિતની હૈં યા ઉસકે ભાઈયોંકી ઔલાદ કિતની હૈં. અગર ઉનકી ઔલાદેં ઝિયાદા હૈં તો ઉમ્મીદ કરો કે ઈસ લડકીસે ભી ઔલાદ ઝિયાદા હો સકતી હૈ. જિસ લડકીસે શાદી કરની હૈ વો બાંઝ ન હો. બાંઝ વો ઔરત કહેલાતી હૈ જિસમેં બચ્ચા પૈદા કરનેકી સલાહિયત ન હો. હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને ફરમાયા કે ઘરકે કોનેમેં બોરિયા (ચટાઈ) યે ઝિયાદા બેહતર હૈ ઉસ ઔરતસે જો બાંઝ હો.

શાદીસે પેહલેકી ખુસૂસી હિદાયતેં

જબ લડકા યા લડકી બાલિગ શાદીકે લાઈક હો જાએ તો વાલિદૈનકો ચાહિયે કે વો ઉનસે ઈજાઝત ઔર મશ્વરા પેહલે ઝરૂર લે

લેં તાકે પેહલે હી પતા ચલ સકે કે ઉનકી રાઝી વ રગબત હૈ યા નહીં.

શાદીસે પેહલે યે ભી દેખના ઔર જાનના ઝરૂરી હૈ કે વો લડકી ખાના પકાના, સીના પિરોના ઔર ઘરકી ઝિમ્મેદારિયોંકો નિભા સકતી હૈ યા નહીં. ઈસ લિયે કે ઔરતકે ઝિમ્મે ઘરકે તમામ ઉમૂર હોતે હૈં. પૈદા હોનેવાલી ઔલાદકા સબસે પહેલા મદ્રસા વ તરબિયત ગાહ ઔરતકી ગોદ હૈ.

હર ઔરતકે લિયે વરઝિશ ઝરૂરી હૈ

વરઝિશ તન્દુરૂસ્તી બાકી રખનેકા બહોત મુફીદ તરીકા હૈ વરઝિશ કરનેસે બીમારિયાં જલ્દ હમ્લા નહીં કર પાતીં, બલ્કે બાઝ મરતબા વરઝિશ કરનેસે બીમારિયાં ખતમ હો જાતી હૈં. વરઝિશ કરનેવાલી યા વાલા મિસ્લ ઐસે હૈં જૈસેકે કોઈ દુશ્મનોંકે દરમિયાન રેહકર મેહફૂઝ કિલ્આમેં મેહફૂઝ હો જાએ, ઈસ લિયે અકસર હમારે હિન્દુસ્તાની ઘરાનોંમેં ખાસકર વો ભી મુસ્લિમ ઔરતોંમેં વરઝિશકો ઐબ ઔર બુરા જાનતી હૈં. લિહાઝા મેરા મશવરા હૈ કે હર ઔરત કમસે કમ ઘરેલૂ વરઝિશ ઝરૂર કરેં.

હર ઔરતકે લિયે ઐસી વરઝિશ ઝરૂરી હૈ

કે વો કમસે કમ ઈતના ઝરૂર કરે કે અપને કપડોંકે સાથ સાથ શૌહરકે કપડે, સાસ, સુસર અગર વો મા'ઝૂર હોં તબ તો ઉનકી દિલજોઈ વ હમદર્દીકે તૌર પર ઉનકે કપડે અપની ઔલાદકે કપડે ધો લિયા કરેં ઔર યે સમઝકર ધો લિયા કરેં કે યે કપડે ધોના બહોત અચ્છી મુફીદ વરઝિશ હૈ. બદન મઝબૂત હોતા હૈ, ઘરકા કામકાજ

ભી હોતા હે, સાસ સુસર ઔર શોંહરકી નઝરોંમેં ભલી ઔર પ્યારી ભી હો જાએંગી, દોનોં મસ્અલે હલ હો જાતે હૈં વરઝિશકા ભી ફાઈદા હાસિલ હોતા હૈ.

ઈસ બાત પર હર ઔરત ગૌર કરે

મિસાલકે તૌર પર હમારે ઘરકે કપડે ધોબી યા ધોબન ધોતે થે જૈસે પૂરે ઘરકે ૧૦ અદદ કપડે હફતામેં જમા હો ગયે ઔર ઉન દસ કપડોંકી કમસે કમ ધુલાઈકે પૈસે બીસ રૂપિયે હોતે હૈં, અબ અગર હમારી ઘરકી ઔરતેં ઉન કપડોંકો બજાએ ધોબી વગૈરહકે ધોનેકે ખૂદ ધો લિયા કરેં ઔર ઉન કપડોંકી ધુલાઈકે રૂપિયે શૌહરસે લે લિયા કરેં હમેશાકી તરહસે કે જો ધોબીકો દિયા કરતી થીં અબ ખૂદ અપને પાસ રખ્ખેં ઔર ઉન રૂપિયોંકા દૂધ, તાકતવાલી ગિઝા વગૈરહ ઈસ્તેમાલ કરેં. ઈસી તરહ સિલ પત્થરસે મસાલાકા પીસના યે ભી વરઝિશ હૈ. ઘરમેં ઝાડૂ દેના યે ભી વરઝિશ હૈ વગૈરહ વગૈરહ. ઈસ લિયે મૈં અપની તમામ બહેનોંસે અર્ઝ કરૂંગા કે અપને ઘરોંકે કામકાજ ખૂદ કિયા કરેં તાકે સિહ્હત વ તંદુરૂસ્તી ભી બાકી ઔર કાઈમ રહે.

ઈન ઔરતોંસે નિકાહ નહીં કરના ચાહિયે

અકલમંદોંને ફરમાયા હૈ કે ઈન ઔરતોંસે નિકાહ નહીં કરના ચાહિયે. (૧) જો ઔરત હર વક્ત કરાહતી હો ઔર આહ આહ કરતી રેહતી હો ઔર અપના સર પટ્ટીસે બાંધે રહે યાની મુસ્તકિલ બીમાર રેહતી હો ઉસકે નિકાહમેં બરકત નહીં હોતી. (૨) વો ઔરત

જો અકસર એહસાન જતાનેવાલી હો (૩) વો ઔરત જો અપને પેહલે શૌહર પર ફરેફતા હો તો ઐસી ઔરતસે ભી બચના ચાહિયે (૪) વો ઔરત જો અકસર બનાવ સિંઘારકી દીવાની બની રેહતી હો (૫) વો ઔરત જો મુંહ ફડ બકવાસ કરનેવાલી હો (૬) જવાન મર્દકો બુઢ્ઢી ઔરતસે મુબાશિરત કરનેસે કમઝોરી વ સુસ્તી પૈદા હોતી હૈ. અકલમંદોંને ફરમાયા હૈ કે જવાન બીવીસે મુબાશિરત કરનેસે જાન પૈદા હોતી હૈ ઔર જબ વો બુઢ્ઢી હો જાતી હૈ તો મુઝિર (નુસકાન) સાબિત હોતી હૈ.

મુબાશિરત કરનેસે મુતઅલ્લિક અહમ રેહનુમાઈ

મુબાશિરતકે ઉસૂલોંકો જાનના હર શાદી શુદા મર્દ ઔરતકો ઝરૂરી હૈ. જો શખ્સ ઈન ઉસૂલોં વ તરીકોંસે બેખબર હો તો વો ઈન્સાન ઔર જાનવર દોનોં બરાબર હૈં ઔર ઐસે જાહિલ વ ગાફિલ જિનકો ઉસૂલે મુબાશિરતકા ઈલ્મ વ અમલ ન હો ઐસે મિયાં બીવીકા મિલના મુબાશિરત નહીં કહેલાએગા બલ્કે વો જુફ્તી યાની જાનવરોં, હૈવાનોંકા મિલના કેહલાએગા. જૈસે જાનવરોંકે લિયે કોઈ કાઈદા કાનૂન નહીં હૈ ઉનકે મિલનેકો જુફ્તી કેહતે હૈં લિહાઝા હમ ઉન ઉસૂલોંકા ઝિક્ર જો મુફીદ ભી હૈં ઔર ઝરૂરી ભી હૈં બયાન કરતે હૈં તાકે ઉન ચીઝોંકે તાલિબોં વ ઝરૂરતમંદોંકો ઉસકા સહીહ ઈલ્મ માલૂમ હો જાએ. મુબાશિરતસે મુતઅલ્લિક ભરપૂર મુકમ્મલ તફસીલકે લિયે "તન્હાઈકે સબક" કિતાબકા મુતાલઆ કરેં ઔર ફૈઝ ઉઠાએં. ઈન્તિહાઈ મુફીદ વ અજીબો ગરીબ કિતાબ હૈ.

મુબાશિરત કરનેકે ઉસૂલ

મુબાશિરત દિન હો યા રાત હર વક્ત કી જા સકતી હૈ, મગરે ઝિયાદા બેહતર હૈ કે દિનકે બજાએ રાતમેં મુબાશિરત ઈખ્તિયાર કી જાએ. જિસ રાતમેં મુબાશિરત કરના હો તો ઝિયાદા મુનાસિબ હૈ કે દિનમેં પેહલે મુબાશિરતકા ઝિક્ર વ તઝકિરા મિયાં બીવીકે દરમિયાન આ જાએ તાકે ઔરત (બીવી) અપને શૌહરકે લિયે અચ્છી તરહ ઝેબો ઝીનત ઈખ્તિયાર કર લે ઔર અપની ગલીઝી વ ગંદગીકે મકામાતકો સાફ સુથરા કર સકે ઔર બીવી ભી અપને દિલમેં પેહલેસે એક જઝબા રખ લે તાકે શૌહરકે જઝબાતકે સાથ સાથ વો ભી અપને જઝબાત પૂરે કર સકે, મસલન ઈન્ઝાલ હોનેમેં ઔરતકો આસાની હો, ક્યૂંકે ઈન્ઝાલ દિલ વ દિમાગકે ખયાલ વ જઝબાકે સાથ જલ્દી હોતા હૈ. જિસ રાતમેં મુબાશિરત કી જાએ તો ઝિયાદા બેહતર હૈ કે દિનકો થોડા બહોત આરામ કર લિયા જાએ તાકે રાતકો નીંદકી વજહસે જઝબાતમેં ફર્ક ન આએ.

મુબાશિરત કરનેકી જગહ

મુબાશિરત જહાં તક હો સકે ઈન્તિહાઈ પોશીદા જગહ પર હો ઔર ઉસ જગહ પર હો કે જહાં પર છત ભી હો ઔર ઉસ જગહ પર કિસી દૂસરેકે આને જાનેકા અંદેશા ભી ન હો ઔર વહાં કોઈ ઐસા બચ્ચા ભી ન હો જો ઔરતકે ઉમૂરકો સમઝતા હો. અગર કોઈ છોટા બચ્ચા હો ભી તો વો બેદાર ન હો બલ્કે વો ગેહરી નીંદમેં સોતા હો બલ્કે મુબાશિરતકે મકામ પર જાનવર ભી ન હો બિલકુલ અલગ થલગ જગહ હો. ઔર હુઝૂર (સ.અ.વ.)

ને ઈરશાદ ફરમાયા કે જો શખ્સ ઔરતકે પીછેકે મકામમેં સોહબત કરે વો મલઉન વ મરદૂદ હૈ.

મુબાશિરતકે વક્તકા લિબાસ

મુબાશિરતકે વક્ત બિલકુલ નંગા હોના પસંદીદા નહીં હૈ ક્યૂંકે બિલકુલ બરહના (નંગા) હોકર મુબાશિરત કરનેસે હોનેવાલી ઔલાદ બેશરમ વ બેહયા પૈદા હોનેકા ઝરીઆ વ સબબ હોતા હૈ. હુઝૂર (સ.અ.વ.) મુબાશિરતકે વક્ત અપના સર મુબારક ભી કપડેસે છુપા લેતે થે ઔર આવાઝકો હલકી ફરમા લેતે થે ઔર બીવીસે ફરમાયા કરતે થે કે ઈત્મીનાન વ સુકૂનસે રહો. ઔર હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને ઉસૂલ બયાન ફરમાયા કે જબ મિયાં બીવી મુબાશિરત કરેં તો ગધોંકી તરહ બિલકુલ નંગે ન હુવા કરેં. રિવાયતમેં હૈ કે અપને આપકો ઔર અપની બીવીકો કિસી કપડેસે ઢાંપ લે.

મુબાશિરતકે વક્તકી એહતિયાતેં

મુબાશિરતકે વક્ત બુઝદિલી ન ઈખ્તિયાર કર લે વરના ઔલાદ ભી બુઝદિલ પૈદા હોતી હૈ. મુબાશિરતકે વક્ત અપની બીવીકે અલાવા કિસી દૂસરી ઔરતકા ખયાલ ન લાએ વરના શરીઅતમેં ગુનેહગાર લિખ્ખા જાએગા. બીવી ભી અપની હો ખયાલ ભી અપની બીવીકા હો. મુબાશિરતકે વક્ત ઝિયાદા બાતચીત ન કરે વરના હોનેવાલી ઔલાદકી ઝબાનમેં લુકનત ગુંગાપન પૈદા હોનેકા ડર હૈ. મુબાશિરતકે વક્ત કિબ્લા વ કાબાકી તરફ રૂખ ન કરે કે ઉસમેં કાબા શરફીકી બેહુરમતી કરનેવાલા શુમાર હોગા.

મુબાશિરતકે વક્ત શરમગાહકો ન દેખે ઉસસે આંખોંકી કમઝોરી પૈદા હોતી હૈ ઔર હમેશા શરમગાહકો દેખનેસે ભૂલચૂકકી બીમારી લાહિક હોતી હૈ. મુબાશિરતકે વક્ત દીની વ ઈસ્લામી કિતાબોં પર પરદા ડાલ દેના ચાહિયે. મુબાશિરતકે વક્ત કિસી બદસૂરત બચ્ચાકા ખયાલ ન લાએં વરના હોનેવાલા બચ્ચા ઉસી સૂરતકા પૈદા હોગા. ઔર ઝિયાદા તફસીલ દેખના હો તો "તન્હાઈકે સબક" કિતાબકા મુતાલઆ કરકે ફાઈદા ઉઠાએં.

યે અજીબ ઈબરતકા વાકિઆ હૈ

એક શખ્સકે યહાં બચ્ચા પૈદા હુવા. બચ્ચાકા મુંહ સાંપકી શકલકા થા ઔર નીચે ટાંગોંકી તરફકા બદન ઈન્સાની શકલકા થા. માં અપને ઉસ બચ્ચેકો દૂધ પિલાનેસે ભી ડર રહી થી. એક બુઝુર્ગ હકીમકો બતાયા ગયા તો બુઝુર્ગ હકીમ સાહબને ફરમાયા કે ઐસા માલૂમ હોતા હૈ કે જિસ મુબાશિરતકે ઝરીઆ ઈસ બચ્ચાકા હમલ કરાર પાયા ઉસ મુબાશિરતમેં મિયાં બીવીમેંસે કિસી એકને સાંપકા તસવ્વુર (ખયાલ) કિયા થા. બચ્ચાકે વાલિદૈનમેંસે એકને બતાયા કે હકીમ સાહબને સચ ફરમાયા કે ઉસ વક્ત સાંપકા તસવ્વુર વ ખયાલ આ ગયા થા.

ઈન હાલતોંમેં મુબાશિરત નહીં કરની ચાહિયે

મુબાશિરત હૈઝ વ નિફાસકે દિનોંમેં ન કી જાએ. હૈઝ વ નિફાસકે દિનોંમેં મુબાશિરત કરનેસે જિસ્માની તબાહી વ બરબાદીકા ભી સબબ હૈ કે ઉન દિનોંમેં ન મિલેં, ક્યૂંકે ઉસ ખૂનમેં ઝહરીલિયત

હોતી હૈ જિસસે બડી પેચીદા ખતરનાક બીમારિયાં પૈદા હોતી હૈં. હૈઝ વ નિફાસમેં મુબાશિરત કરનેસે ખારિશ નામર્દી, શરમગાહ પર ઔર ઉસકે મુંહ પર જલન (સોઝાક) જિરયાન હોતા હૈ. ઔર જો બચ્ચા પૈદા હોતા હૈ ઉસકો જુઝામ જિસમેં ખાલ પર ઝખમ હો જાતે હૈં ઔર ઉન ઝખ્મોંસે પાની નિકલતા રેહતા હૈ. ઔર હૈઝવાલી ઔરતકો અકસર હમેશાકે લિયે ખૂન બેહતા રેહતા હૈ ઔર બચ્ચાદાની બાહિર નિકલ આતી હૈ, બાઝ મરતબા કુછ ઔરતોંકો હમલ ગિરનેકી બીમારી લગ જાતી હૈ બચ્ચાદાની કમઝોર પડ જાતી હૈ ઔર કિસમ કિસમકી પેચીદા બીમારિયાં આ પડતી હૈં કે હૈઝ વ નિસાફકા ખૂન અંદરકી ગલીઝી વ નાપાકીકા હોતા હૈ જૈસે અંદરૂની નિઝામ ખૂદ બાહિર નિકાલતા હૈ ઉસ હૈઝ વ નિસાફકે ખૂનમેં ઝહરીલિયત વ તેઝાબિયત હોતી હૈ ઔર ઔરતકી શરમગાહકા મિઝાજ ઉન દિનોંમેં મામૂલસે હટકર ગરમ હોતા હૈ. ઔરત જબ તક નાપાકીસે પાક ન હો ઔર બેહતર હૈ કે જબ તક ગુસલ ન કર લે મુબાશિરત ન કી જાએ.

ઝિયાદા કામોંકી મશ્ગૂલિયતોંકે વક્ત, નીંદકે દબાવકે વક્ત, ઝિયાદા થકે હુએ વક્ત, રંજ વ ગમ ખૌફ વ અંદેશાકે વક્ત, નશાકે વક્ત, પેશાબ પાખાનાકે તકાઝાકે વક્ત ઈન તમામ વક્તોંમેં મુબાશિરત નહીં કરની ચાહિયે. બિલકુલ પેટ ભરે હુએ ઔર બિલકુલ પેટકે ખાલી હોએકે વક્ત. પેટ ભરે હુએ હાલતમેં મુબાશિરત કરનેસે સખ્ત કિસમકા વરમ મેદા વ અંતડિયોં વ જિગર પર આ જાતા હૈ. અકલમંદોંને કહા હૈ કે પેટ ભરે પર મુબાશિરત કરનેસે શુગરકી બીમારી પૈદા હોતી હૈ ઔર બદનકો કમઝોર બના દેતી હૈ. બિલકુલ ખાલી પેટ ભી મુબાશિરત નહીં કરની ચાહિયે

ઉસસે ભી નુકસાન હોતા હૈ. ઈસ લિયે કે મની નિકલનેકે બાદ યાની મુબાશિરતકે બાદ ખુસિયે (ફોતે) અપની ગિઝા ગુરદોંસે માંગતે હૈં ગુરદે અપની ગિઝા જિગરસે માગતે હૈં જિગર અપની ગિઝા મેદાસે માંગતા હૈ લિહાઝા ભૂખકી હાલતમેં મેદાકે બિલકુલ ખાલી હોનેકી વજહસે બુળ્હાપા, ટીબી હવલદિલી, આંખોંકી કમઝોરી વગૈરહ બીમારિયોંકા સખ્ત અંદેશા હૈ. બીમારીસે શિફા વ નજાત હાસિલ હોનેકે બાદ જબકે કમઝોરી અભી બાકી હો તબ ભી નહી. બેચૈની ઔર પરેશાની વ ઘભરાહટકે વક્ત ભી મુબાશિરત નહીં કરની ચાહિયે. પાગલ દીવાનાપનકી હાલતમેં મિરગીકી બીમારીવાલે, ટીબીકે મરીઝ, દિલકે મર્ઝમેં મુબ્તલા બીમારોંકો ભી મુબાશિરતસે બચના ચાહિયે. ઝિયાદા દિમાગી મેહનત કરનેકે વક્ત ઔર વો લોગ જિનકો આંખોંકી કમઝોરી બદનકી લાગિરી ઔર જિનકો મેદે વ જિગરકી કમઝોરી હો ઉનકો ભી મુબાશિરતસે નુકસાન હોતા હૈ. બવાસીરકે મરીઝ, આતશગ સોઝાકકે મરીઝોંકો ભી મુબાશિરતસે બચના ચાહિયે. તાઉન ઔર ગંદી હવાઓંકે ચલનેકે વક્ત ભી મુબાશિરતસે બચેં. અકલમંદોંને ફરમાયા હૈ કે જો ઈન્સાન ચાંદકી ૧૧ તારીખકો મુબાશિરત કરતા હૈ તો વો અપની ઝિંદગીકો કમ કરતા હૈ. બુઝુર્ગોંને ફરમાયા હૈ કે ચાંદકી પેહલી રાત ઔર દરમિયાની રાત ઔર બિલકુલ આખિરી રાત યાની મહીનાકે ખતમકી રાતકો મુબાશિરત ન કી જાએ કે ઈન રાતોંમેં મુબાશિરતકે વક્ત શયતાન મૌજૂદ હોતે હૈં. ઔર બાઝ બુઝુર્ગોંને ફરમાયા હૈ કે ઈન તીન રાતોંમેં શયતાન મૌજૂદ હોતે હૈં. ઔર બાઝ બુઝુર્ગોંને ફરમાયા હૈ કે ઈન તીન રાતોંમેં શયતાન મુબાશિરત કિયા કરતે હૈં ઔર યે કે ઈન તારીખોંમેં હમલ ઠહેરનેસે જો ઔલાદ પૈદા હોતી હૈ

વો ઝઈફ, કમઝોર નાકિસુલ આઝા (આઝાકી કમીવાલી) પૈદા હોતી હૈ. બાલિગ હોનેસે પેહલે અગર હમલ ટિક જાએગા તો વો ઔલાદ મરીઝ પૈદા હોગી. રાતકે અવ્વલ હિસ્સામેં મુબાશિરત કરનેસે જો ઔલાદ પૈદા હોતી હૈ ઉસકી ઉમર બહોત થોડી હોતી હૈ. આખરીવાલી રાતકી મુબાશિરતસે જો ઔલાદ પૈદા હોતી હૈ વો તંદુરૂસ્ત વ ઈતાઅત ગુઝાર પૈદા હોતી હૈ.

મુબાશિરતકે કાનૂનકા ઝિક્ર

મર્દ ઔરત મિયાં બીવીકે આપસમેં મિલને ઔર અપની ખ્વાહિશ પૂરી કરનેકો મુબાશિરત, હમબિસ્તરી, જિમાઅ વગૈરહ વગૈરહ મુખ્તલિફ નામસે કેહતે હૈં, મગર હમ અપની ઈસ કિતાબમેં સિર્ફ મુબાશિરતકા લફઝ હી ઈખ્તિયાર કરેંગે. મુબાશિરતકે લફઝી માઅના હૈં ખાલોંકા આપસમેં મિલ જાના. મર્દ ઔરતકે આપસકે મિલાપકો મુબાશિરત ભી ઈસી લિયે કેહતે હૈં. મુબાશિરત એક તબઈ વ ફિતરી અમલ હૈ લેકિન મુબાશિરતકે લિયે ઉમર ઔર હદ હૈ. ઉસૂલકે સાથ ઈસ ફેઅલે મુબાશિરતકો ઈખ્તિયાર કરનેસે ઈન્સાન બહોતસી બીમારિયોંસે ભી બચા રેહતા હૈ ઔર બે-ઉસૂલીકે સાથ મુબાશિરત કરનેસે બેશુમાર બીમારિયોંમેં ગિરિફતાર હોતા હૈ. ઔર ઉસકે નુકસાનાત ભી બહોત ઝિયાદા હૈં. દેખેં "તન્હાઈકે સબક"

મુબાશિરત કિતને રોઝમેં કરની ચાહિયે

હિકાયત હૈ કે કિસી શખ્સને હકીમ સુકરાતસે પૂછા કે મુબાશિરત સિહ્હતમંદ તંદુરૂસ્ત ઈન્સાનકો કિતને રોઝકે બાદ કરની

ચાહિયે? હકીમ સુકરાતને જવાબ દિયા સાલમેં એક મરતબા. ફિર ઉસ શખ્સને પૂછા અગર તાકત વ જોશ ઝિયાદા હો ઔર ઈતને પર સબર ન હો સકે તો? ફિર હકીમ સુકરાતને જવાબ દિયા કે મહીનામેં એક મરતબા. ફિર સવાલ કરનેવાલેને પૂછા અગર ઉસ પર ભી બરદાશ્ત ન હો સકે ઔર કુવ્વત વ જોશ ઝિયાદા હોં તો? હકીમ સાહબને ફરમાયા હફતામેં એક મરતબા. ફિર ઉસ સવાલીને પૂછા કે અગર ઈતને દિનોં પર ભી સબર ન હો સકે તો? હકીમ સાહબને જવાબ સખ્તીસે દિયા ઔર કહા કે મની બદનકા તેલ વ રૂહ હૈ, અગર કોઈ ઉસ પર ભી સબર ન કરે તો ફિર વો ઈન્સાન અપની રૂહકો નિકાલકર ફેંક દે ઔર ઝિંદગીસે હાથ ધોકર મુરદોંકી લાઈનમેં શરીક હો જાએ ઔર અપની કબર તૈયાર રખ્ખે.

બહરહાલ મુબાશિરતમેં બીચકી રાહ ઈખ્તિયાર કરે, ન બિલકુલ હી છોડ દે ઔર ન ઝિયાદા વરના તો દોનોં હાલતોંમેં નુકસાન હોતા હૈ. કુછ હુકમાને મુબાશિરતકા કમસે કમ તીન દિનકા ફાસલા તય કિયા હૈ કે ઉસસે પેહલે હરગિઝ મુબાશિરત ન કી જાએ જૈસે બગૈર ભૂખકે ખાના ખાનેસે નુકસાન હોતા હૈ ઉસસે બહોત ઝિયાદા નુકસાન બગૈર ખ્વાહિશકે મુબાશિરત કરનેસે હોતા હૈ. ઈસ લિયે મુબાશિરતકી ભૂખકા ખ્યાલ કરના ચાહિયે.

મુબાશિરતકી ભૂખકી અલામત યે હૈ

મુબાશિરતકી ભૂખકી અલામત યે હૈ કે કિસી શહવતકા ખયાલ લાએ બગૈર અગર જોશ વ ગરમી પૈદા હોને લગે ઔર આલએ તનાસુલ (શરમગાહ) મેં સખ્તીસે ઈન્તિશાર હોને લગે તો સમઝ લો કે યેહી મુબાશિરતકી ભૂખ હૈ.

ભૂખ ઔર બે-ભૂખકે મુબાશિરતસે નફા વ નુકસાન

મુબાશિરતકી ભૂખકે સાથ જો મુબાશિરત કી જાએગી તો ઉસસે ફરહત વ સુરૂર વ લુત્ફ બલ્કે અકલ ભી ઝિયાદા હોતી હૈ. ઔર બગૈર ભૂખવાલી મુબાશિરતકે અગર મુબાશિરત કી જાએ તો ઉસસે બદનમેં સુસ્તી પૈદા હોતી હૈ. ઔર ઝહન વ હાફઝા કમઝોર હોતા હૈ ઔર ઈન્ઝાલ યાની મનીકે નિકલનેસે તબીઅતમેં ખૂશીકે બજાએ મિઝાજમેં ચિડચિડાપન વ ગુસ્સા પૈદા હોતા હૈ. ઔર મુબાશિરત કરનેકે બાદ નદામત વ શરમિંદગી વ અફસોસ ઝાહિર હોતા હૈ. ઔર મુબાશિરત મયાનારવીસે હટકર હો તો બહોત ઝિયાદા કમઝોરી વ સુસ્તી હોને લગતી હૈ. ચૂંકે ઈન્સાન લઝ્ઝતકા દીવાના હૈ, વો લઝ્ઝત હાસિલ કરનેકે લિયે બારબાર મુબાશિરતકી લઝ્ઝતમેં મશ્ગૂલ હોતા હૈ. ઔરતેં હમલકી ૯ મહીનેકી તકલીફેં બરદાશ્ત કરતી હૈં. બચ્ચા પૈદા હોનેકી તકલીફેં સેહ લેતી હૈં લેકિન મુબાશિરતકી લઝ્ઝતકે મુકાબલામેં હમલકી તૌલીદ ઔર ઝચગીકી તકલીફેં ભૂલ જાતી હૈં. યેહી વજહ હૈ કે જો ઈન્સાન એક મરતબા મુબાશિરતકી લઝ્ઝત પા લેતા હૈ તો ફિર મુબાશિરત છોડ નહીં સકતા ફિર ઉસમેં મુબાશિરતકી આગ ભડકતી હૈ, ઈસ લિયે ઝરૂરી હૈ કે દરમિયાની રાહ ઈખ્તિયાર કરે જૈસે દૂસરે કામોંકે અંદર બીચકી રાહ ઈખ્તિયાર કરના હૈ ઔર કરની ચાહિયે ખાસ તૌર પર ફેઅલે મુબાશિરતકે સિલસિલામેં ઝિયાદા નઝર રખ્ખે.

મુબાશિરત કિતને અરસામેં કરની ચાહિયે

મુબાશિરતકી ઝિયાદા મુદ્દતકા તઅય્યુન નહીં કર સકતે હૈં. જૈસાકે હમને પીછે ઝિક્ર કિયા હૈ. હર શખ્સકે હાલાત વ કૈફિયાત વ તાકત અલગ અલગ હોતી હૈ ઈસ લિયે હર શખ્સકો અપની તાકત વ કુવ્વતકા પૂરા ખયાલ રૈખના ચાહિયે. મુબાશિરતકે લિયે કબ કિસ વક્ત ઔર કિતની મુદ્દતકે બાદ મિલાપ કરના મુનાસિબ હોતા હૈ સિર્ફ તિબ્બી એ'તિબારસે ઈતની બાત બતાઈ જા સકતી હૈ કે જબ તબીઅતમેં ઝોર હો જાએ ઔર શરમગાહમેં ખૂદ બખૂદ જોશ વ ઈસ્તાદગી (ઉભાર) પૈદા હો જાએ તો જાન લેના ચાહિયે કે મુબાશિરતકા યેહી સહીહ વક્ત હૈ. અગર ઈન્સાન બિલકુલ દરમિયાની તરીકાકે મુતાબિક ચલે તો લંબે અરસા ઝિંદગી તક ફેઅલે મુબાશિરતકી લઝ્ઝતસે મેહરૂમ નહીં રેહ સકતા.

ઝિયાદા મુબાશિરતકે નુકસાનાત

બહોત લોગ જવાનીકી દીવાનગીમેં હદસે આગે બઢકર આગે આનેવાલી ઝિંદગીમેં મુબાશિરતકી લઝ્ઝતસે મેહરૂમ હો જાતે હૈં. આપ ઐસા તરીકા ઈખ્તિયાર કરેં જો કે આગેકી ઝિંદગીકે લિયે ભી મુસલસલ રહે, હાં આગેકી ઝિંદગીમેં જાકર ફર્ક તો ઝરૂર આએગા મગર ઈતના તો ફર્ક ન હોના ચાહિયે કે અબ જવાનીમેં હીરો આગે ચલકર ઝીરો, મુબાશિરતકી ઝિયાદતીસે અપને આપકો મૌતકા લુકમા બના લેતે હૈં ફિર ઐસે લોગોંકે દિલો દિમાગ વગૈરહ કમઝોર હો જાતે હૈં. જિસ્મકા રંગ ફીકા પીલા પડને લગતા હૈ. દિલ દિમાગ, જિગર મેદા, આંતેં ગુરદે સબ ઝઈફ વ કમઝોર હો જાતે

હૈં. કભી જિગર પર વરમ (સૂજન) જોન્ડસ ઔર પેટમેં પાનીકી બીમારી હો જાતી હૈ. કભી મિરગી (વાય) ઔર ખાસ તૌર પર ભૂલચૂક ભલાટકી બીમારી, લકવા, રઅશા (બદન કાંપના) વગૈરહ હલાક કરનેવાલી બીમારિયાં પૈદા હો જાતી હૈં, આખિરકાર બદન સુસ્ત ઔર કમઝોરી બઢ જાનેસે ઈન્સાન એડિયાં મારમારકર મૌતકા કડવા પ્યાલા અપને હાથોંસે ખૂદ પી લેતા હૈ. ઔર બાઝ મરતબા ઉસકી ઝિંદગી મૌતસે ભી બદતર હો જાતી હૈ. અપની બીવી બચ્ચોં વગૈરહસે નફરત કરને લગતા હૈ બલ્કે ખૂદ ઐસી હાલતમેં બીવી બચ્ચે વગૈરહ ઉસસે નફરત કરને લગતે હૈં.

મુબાશિરતકે આદાબ વ ઉસૂલ

મુબાશિરતકે લિયે ઝરૂરી હૈ કે સાફ સુથરી જગહ રાહત વ આરામ દેનેવાલી જગહ સોને વ રાત ગુઝારનેકે લિયે મુકર્રર કરેં. મઝીદ યે કે ઈત્ર વ ખૂશ્બૂ ભી ઈસ્તેમાલ કિયા જાએ કે ઉસસે દિલ વ દિમાગકી ફરહત બઢકર શહવતકા ઉભાર હોતા હૈ કે ઈત્ર દિલ વ દિમાગકો તાકત વ રાહત પહોંચાતા હૈ. ઔર મુબાશિરત કરનેકે મકામ પર કિસી દૂસરેકે આને જાનેકા ખદશા વસ્વસા ભી ન હો ક્યૂંકે ઉસસે શહવત વ જોશ વ રગબતમેં કમી આતી હૈ. ઔર ઔરતકો ચાહિયે કે પૂરે ઝેબો ઝીનતકે સાથ મુબાશિરતકે મકામ પર હાઝિર હો, ફિર શૌહરકો ચાહિયે કે પેહલે કુછ દેર મીઠી વ નરમ નરમ પ્યારકી બાતચીત કરે, ઔર આપસમેં હંસી મઝાક કરેં, આપસકી બોસો કિનાર ઔર મોહબ્બત બઢાનેવાલે અંદાઝ ઈખ્તિયાર કરેં તાકે દિલસે દિલકો રાહત મિલે ઔર મિયાં બીવીકો મુબાશિરતકા જોશ ગાલિબ હો જાએ. અકલમંદ ઔરતકો ચાહિયે કે મુબાશિરતસે પેહલે

ઠંડે પાનીસે ઈસ્તિન્જા કરે તાકે ઔરતકી શરમગાહ સુકડ જાએ ઔર ઈસ્તિન્જાકે બાદ અપને ખાસ મકામ પર પાની પૂંછકર ઈત્ર વ ખૂશ્બૂ જો મુનાસિબ મિઝાજ હો ઉસ જગહ લગા લે ઔર બિસ્તર પર આ જાએ ઔર અપને મકસદમેં મશ્ગૂલ હો જાએ.

મુબાશિરતકે આદાબ

મુબાશિરતકે આદાબમેંસે યે હૈ કે ઔરતકી શરમગાહકો દેખા ન જાએ. ક્યૂંકે શરમગાહ દેખનેસે અગરચે શહવત ઉભરતી હૈ મગર આંખોંકો નુકસાન હોતા હૈ કે આંખોંકી રોશની કમઝોર હો જાતી હૈ. ફિર મર્દ અપને આલએ તનાસુલકે સિરેકો ઔરતકી શરમગાહમેં દાખિલ કરકે ઠેહરા રહે તાકે ઔરતકી શહવત ઉભર જાએ ઔર આંખોંમેં બદલાવ પૈદા હો જાએ ફિર મર્દ અપની પૂરી શરમગાહ શિદ્દતકે સાથ દાખિલ કરનેમેં જલ્દી કરે. ઔર તેઝી વ શિદ્દતકે સાથ હરકત કરનેસે બાઝ ઔરતોંકો રહમકી બીમારી લગ જાતી હૈ ઔર બહોત શિદ્દતકે સાથ હરકત કરના મકરૂહ ભી હૈ, હાં અગર ઔરત ઉસ પર રાગિબ ઔર માઈલ હો તો ફિર મકરૂહ નહીં હૈ. ઔર જબ મર્દકો ઈન્ઝાલ હોને લગે તો ચાહિયે કે બીવીકે ઈન્ઝાલકી ભી મુવાફિકતકા ખયાલ રખ્ખે. (તરીકા ઈમ્સાકકે ગુર વ કાનૂનમેં દેખેં.) શૌહરકો અગર ઔરતસે પેહલે ઈન્ઝાલ હો જાએ તો શૌહર ઔરતકે ઈન્ઝાલ હોને તક બરાબર હરકત કરતા રહે, જબ ઔરતકી પકડ હલકી કમ હો જાએ તો જાન લેના ચાહિયે કે ઔરતકો ભી ઈન્ઝાલ હો ગયા હૈ. ઈન્ઝાલકે બાદ ઔરત બિસ્તર પર ઈસી તરહ લંબી હોકર લેટી રહે તાકે શૌહરકા નુત્ફા રહમમેં ઠહેર સકે. જલ્દી ઉઠને યા હરકત કરને યા છીંક લેને યા ફૌરન

પેશાબ કરનેસે રૂકી રહે ઔર બચી રહે. મુબાશિરત કરનેકી બેહતરીન શકલ કુરઆન વ હદીસ શરીફ ઔર નીઝ હકીમોંને યે બયાન કી હૈ કે ઔરત કમરકે બલ સીધી લેટે ઔર મર્દ ઉસકી દોનોં રાનોંકે દરમિયાન આકર ફેઅલે મુબાશિરતમેં મશ્ગૂલ હો, ઈસ શકલકે અલાવા હિન્દુસ્તાનકે હકીમોંને ૩૬ શકલેં વ સૂરતેં બયાન કી હૈં. અગરચે ઉન તમામ શકલોં વ સૂરતોંમેં ભી લઝ્ઝત હોતી હૈ મગર વો સબકી સબ મર્દ ઔર ઔરતકો કિસમ કિસમકી બીમારિયોંમેં ગિરિફતાર હોનેકા ઝરીઆ બનતી હૈં ઔર અકસર ઉન ૩૬ શકલોંમેં નુત્ફા રહમમેં કરાર નહીં પાતા, ખાસ તૌર પર ઉસ શકલમેં કે મર્દ ઔરતકી જગહ પર નીચે હો ઔર ઔરત ઉપર હો, અગરચે યે શકલ ઝિયાદા લઝ્ઝત પૈદા કરતી હૈ લેકિન ઉસ સૂરતમેં મર્દકા વીર્ય બેહકર ઉલ્ટા વાપસ આ જાતા હૈ. બુકરાત ઔર જાલીનૂસ ઔર અરસ્તૂ ઈન તીનોં હકીમોંને ઈસ બાત પર ઈત્તિફાક કિયા હૈ કે ઔરતેં ઝિયાદા લંબે અરસા તક મુબાશિરત ન હોનેકી વજહ તપ વ ઈખ્તિનાકુર્રહમ જૈસી બીમારિયોંમેં મુબ્તલા હો જાતી હૈં ઔર ઈન જૈસી બીમાર ઔરતોંકા બેહતરીન ઈલાજ મુબાશિરત હી હૈ.

ઈન્તિહાઈ મુફીદ પોશીદા રાઝ

અકલમંદ શૌહરકો ચાહિયે કે જબ તક ઔરતકો ઈન્ઝાલ ન હો ઔરતસે અલાહિદગી ઈખ્તિયાર ન કરે. અગર શૌહરકો ઈન્ઝાલ હોને લગે તો ઉસ સૂરતમેં ચાહિયે કે ફૌરન ઔરતસે અલગ હો જાએ ઔર સાંસ તેઝીકે સાથ ઉપરકી જાનિબ ખીંચે ઔર થોડા ઠહેર જાએ તાકે મની અપની જગહ રૂક જાએ ફિર એક દમ અચાનક મશ્ગૂલે મુબાશિરત હો જાએ ઔર મુબાશિરતકે વક્ત ઉસકે હોંઠોંકા બોસા

ઔર ઉસકે પિસ્તાનોંકે સિરેકી ઘંટ્રિયોંકો મસલે ઔર આલએ તનાસુલકે સિરેસે રેહમકે મુંહકો મસલે, ક્યૂંકે ઈન હરકતોંસે ઔરતકો જલ્દી ઈન્ઝાલ હો જાતા હૈ ઔર જબ ઔરતકો ઈન્ઝાલ હોને લગતા હૈ તો ઉસકી હાલત બદલ જાતી હૈ ઔર સાંસ ઝોરસે લેતી હૈ. ઔર જબ ઔરતકો ઈન્ઝાલ હો જાએગા તો ઝરૂર વો અપને શૌહરસે દિલો જાનસે મુહબ્બત કરેગી. ઈન ઉસૂલકે સાથ જબ શૌહર મુબાશિરત કરેગા તો ઔરત શૌહરસે હમેશા ખૂશ રહેગી ઔર ઝિંદગીકા ફલ વ ફૂલ ભી સામને આ જાતા હૈ. ઈન તમામ ઉસૂલ જો હમને બયાન કિયે ઔરતકો અપના દીવાના બનાનેકે લિયે બિલકુલ સચ્ચે હૈં.

ઔરતકો ઉભારનેકા તરીકા

જૈસાકે હમ પેહલે ઝિક્ર કર ચુકે હૈં કે ફેઅલે મુબાશિરતમેં શૌહરકે લિયે ઝરૂરી હૈ કે અપની બીવીકે જઝબાત વ શહવતકો ઉભારે. ઉસ ઉભારનેકે મુખ્તલિફ તરીકે હૈં જો હર ઔરતકે સાથ અલગ અલગ હૈં. શૌહર અપની બીવીકે ઉભારનેકે તરીકોંકો ખૂદ હી સમઝ સકતા હૈ. અકલમંદોંને કહા હૈ કે મુબાશિરત કરનેસે પેહલે ઔરતકો ઉભારના ચાહિયે.

યે હદીસે નબીવી (સ.અ.વ.) હૈ

રસૂલુલ્લાહ (સ.અ.વ.) ને ઈરશાદ ફરમાયા કે તુમમેંસે કોઈ અપની બીવીકે પાસ જાનેસે પેહલે કાસિદ ભેજ દિયા કરે. સહાબા (રદિ.) ને માલૂમ કિયા કે યા રસૂલલ્લાહ (સ.અ.વ.)! કાસિદ ભેજનેકા ક્યા મતલબ? તો ફરમાયા રસૂલુલ્લાહ (સ.અ.વ.) ને કે પેહલે નરમ નરમ મીઠી બાતચીત કરના, પ્યાર વ મુહબ્બતવાલે

અંદાઝ ઈખ્તિયાર કરના. બોસા વ કિનાર કરના, બગલ ગીર હોના. ઔર ફરમાયા રસૂલુલ્લાહ (સ.અ.વ.) ને જાનવરોંકી તરહસે એક દમ ન મિલે બલ્કે ઉસકી શહવત ઉભારે.

ઔરતકે મુખ્તલિફ મકામાત શહવતકો ઉભારતે હૈં

ઔરતકે મુખ્તલિફ આઝા વ મકામ હૈં કે જિનસે ઔરતમેં શહવત ઉભરતી હે. બાઝ ઔરતકે બાલોં પર હાથ ફેરનેસે જલ્દ શહવંત ઉભરતી હૈ ઔર બાઝકો કુછ લતીફે સુનાનેસે ઉભાર હોતા હે ઔર બાઝકો ગરદનકે દાએં બાએં ચૂમ લેનેસે ગુદગુદી કરનેસે. શહ્વત ઉભરતી હૈ હકીમોંને ઈસ બાત પર ઝિયાદા ઈત્તિફાક કિયા હે કે ઔરત પિસ્તાનોંકે પકડનેસે બહોત જલ્દ ઉભરતી હૈ ઔર ફેઅલે મુબાશિરત પર જલ્દી તૈયાર હોતી હૈ. બહરહાલ શૌહર ઐસા તરીકા ઈખ્તિયાર કરે જિસસે ઔરતમેં હિચકિચાહટ વ હૈજાન (જોશ) પૈદા હો.

ખુસૂસી પોશીદા રાઝ

ઈસ બાતકો ભી ખૂબ સમઝ લેના ચાહિયે કે અગર મર્દકો ઈન્ઝાલ હો જાએ (યાની બવક્તે મુબાશિરત મની નિકલ જાએ) ઔર ઔરતકો ઈન્ઝાલ ન હો તો હમલ ઐસી શકલમેં નહીં ઠહેર સકતા. લિહાઝા ઐસે બહોતસે વાકિઆત સામને આએ હૈં ઔર આતે હૈં કે મર્દકો ઈન્ઝાલ હુવા ઔરતકો નહીં હુવા જિસકી વજહસે ઔલાદસે મેહરૂમી રહી. લિહાઝા ઔલાદકે ખ્વાહિશમંદોંકે લિયે યે

ખુસૂસી રાઝકી બાત હે કે શૌહર અપને ઈન્ઝાલકે સાથ ઔરતકે ઈન્ઝાલકા ભી ખયાલ રખ્ખે. ઔરતકી ખ્વાહિશ પૂરી હોનેકા ઈન્તિઝાર ભી ઝરૂરી હૈ. સિર્ફ અપની ખ્વાહિશ પૂરી કરકે ઔરતસે અલગ ન હો વરના ઔરતકો તકલીફ વ રંજ પહોંચતા હૈ ઔર ફિર આખિરકાર વો ઔરત અપને શૌહરકી દુશ્મન બન જાતી હૈ. હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને ઈરશાદ ફરમાયા કે મરદોંકે મુકાબલેમેં ઔરતોંમેં ૯૯ નિન્નાનવે હિસ્સા ઝિયાદા ખ્વાહિશ હોતી હૈ. મગર ઔરતોંકા મિઝાજ સર્દ (ઠંડા) હોતા હૈ જિસકી વજહસે ઔરત અપની ખ્વાહિશકા ઈઝહાર ખુલકર નહીં કરતી.

દુનિયાકે ફના હોનેકા વક્ત આ ગયા હૈ

હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને ઈરશાદ ફરમાયા કે ઔરતોં પર શરમકા પરદા ડાલ દિયા ગયા હૈ મગર આજ વો પરદા ચાક હો ગયા હૈ. યે ભી ફરમાન હુઝૂર (સ.અ.વ.) કા હૈ ઈરશાદ ફરમાયા કે દુનિયાકે મિટને ઔર ફના હોનેકે કરીબ ઐસા હાલ હો જાએગા કે બેહયાઈ ઈસ કદર ઝિયાદા હો જાએગી કે ખુલેઆમ રાસ્તોં પર ઝિના હુવા કરેગા.

ઈસ ઝમાનેકા બિલકુલ સચ્ચા વાકિઆ

• વાકિઆ હે કે એક સાહબ જુમ્આકી નમાઝકે બાદ મેરે પાસ આએ ઔર ફરમાને લગે કે આજ મેરે બેટેકી બીવી ખુલઅ (તલાક) માંગ રહી હે. મૈંને પૂછા કિસ વજહસે ક્યૂં? તો ઉનહોંને બતાયા કે સિર્ફ ઈસ બાત પર કે વો ઔરત યે તકાઝા કરતી હૈ ઔર મઝીદ

ઐબ લગાતી હૈ અપને શૌહરમેં કે યે મુઝસે ચાર મરતબા એક રાતમેં મુબાશિરત નહીં કર પાતે, ઉનમેં કમઝોરી હૈ જિસકી વજહસે મેરા ઔર મેરે શૌહરકા નિબાહ નહીં હો સકતા. બહરહાલ ઈસ ઝમાનેમેં શૌહરકો અપની બીવીકી ખ્વાહિશ પૂરી કરની ઝરૂરી ઔર બહોત ઝરૂરી હૈ.

ઔરતકો ઈન્ઝાલ કરાનેકી શકલ

જૈસાકે હમ તફસીલસે પીછે બતા ચુકે હૈં કે હમલ ઠહેરનેકે લિયે જિસ તરહ શૌહરકો ઈન્ઝાલ હોના ઝરૂરી હૈ, ઈસી તરહ ઔરતકા ભી ઈન્ઝાલ હોના ઝરૂરી હૈ. જિસ તરહ ઈન્ઝાલ ન હોનેકી તકલીફ મર્દકો હોતી હૈ ઈસી તરહ ઔરતકો ભી હોતી હૈ. આમ તૌર પર અકસર મર્દોકો જલ્દ ઈન્ઝાલ હોતા હૈ, મર્દકે મિઝાજમેં ગરમી હોતી હૈ. ઔરતોંકા ઈન્ઝાલ જલ્દી નહીં હોતા ઉનકે મિઝાજમેં સરદી હોતી હૈ. ઔરતકો ઈન્ઝાલ કરાનેકા સબસે અચ્છા તરીકા યે હૈ કે શૌહર મુબાશિરતસે પેહલે બોસા કિનાર, શીરીં કલામ ઔર તબીઅતમેં જોશ પૈદા કરનેવાલી અદાએँ ઔર બાતેં કરે. છેડછાડમેં ઝિયાદતી કરે. ફિર બાદકો ફેઅલે મુબાશિરતમેં મશ્ગૂલ હો. (ઈમ્સાકકે ગુર વ કાનૂન) કા મુતાલઆ કરેં.

ઔરતકે ઈન્ઝાલ પેહચાનનેકા તરીકા

મર્દ ઔરતકી મનીસે મિલકર હી હમલ ઠહેરતા હૈ. ઔરતકે ઈન્ઝાલ જાનનેકા તરીકા યે હૈ, યા તો ઔરત ખૂદ ઝાહિર કરે કે મુઝે ઈન્ઝાલ હો ગયા હૈ. શરમો હયાવાલી ખાતૂન ઈસ બાતકો

અપને કોલસે નહીં બતાએગી બલ્કે હાલસે પતા ચલ સકતા હૈ ઈસ લિયે ઔરતકે ઈન્ઝાલ હોનેકી પહેચાન વ અલામત યે હૈ કે અગર ઔરત અપને શૌહરકો મુસલસલ પેહલે હીકી તરહ પૂરી જોશ વ ખરોશકે સાથ લિપટી ઔર ચિપટી રહે ઔર ઉસકી પકડ ઢીલી ન હો તો સમઝો અભી ઔરતકો ઈન્ઝાલ નહીં હુવા. ઔર અગર ઔરત મર્દકો બવક્તે મુબાશિરત લિપટને વ પકડનેમેં સુસ્ત વ ઢીલી હો જાએ તો સમઝ લો કે ઔરતકો ઈન્ઝાલ હો ગયા હૈ.

મુબાશિરત કરનેકી શકલ

જૈસાકે "તન્હાઈકે સબક" મેં બયાન કર ચુકે હૈં કે મુબાશિરત કરનેકી બહોતસી સૂરતેં હૈં લેકિન ઉન સબમેં સહીહ ઔર મુફીદ ઔર હમલ ઠહેરનેકે લિયે ઝિયાદા કામિયાબ યે હૈ કે ઔરત ચિત લેટે ઔર શૌહર ઉપર ઢકનકી તરહ રહે જૈસાકે કુરઆને કરીમમેં હૈ કે **ફલમ્મા તગશ્શાહા** યાની જબ શૌહરને અપની બીવીકો ઢાંપ લિયા તો વો હામિલા હો ગઈ. ઈસ હાલતે મઝકૂરામેં કે જૈસે કિસી બરતન વગૈરહકો ઉપરસે ઉસકે મુનાસિબ ઢકનસે ઢક દેં તો ઉસ હાલતમેં આલએ તનાસુલ અપને સહીહ મકામ તક પહોંચતા હૈ ઔર મની બચ્ચાદાનીકે મુંહકે કરીબ ગિરતી હૈ ઔર ઈસ શકલમેં મનીકે કીડે બચ્ચાદાનીમેં દાખિલ હોનેકે લિયે ઝિયાદા દૂરી નહીં હોતી. ઈસ મઝકૂરા ઉપરવાલી શકલકે અલાવા બાકી તરીકે ગૈર સહીહ ઔર નુકસાનદેહ હૈં કે જિનમેં ઔરત કિસી કરવટ પર લેટતી હૈ યા બૈઠતી હૈ યા ઉંધે મુંહ રેહતી હૈ યા મર્દકે ઉપર રહે વગૈરહ વગૈરહ ઈન તમામ હાલતોંમેં હમલ

ઠહેરનેકા ઈમકાન બહોત કમ હોતા હૈ. ક્યૂંકે ઈન હાલતોંમેં મની નિકલકર અકસર બાહિરકો બેહ જાતી હૈ ઔર બાઝ મરતબા આલએ તનાસુલકી નાલિયોંમે કુછ મની ભી બાકી રેહકર વો સડ જાતી હૈ જો ઈન્તિહાઈ નુકસાનકા સબબ હોતા હૈ. સિહ્હત વ તન્દુરૂસ્તી બાકી રખનેકે લિયે મુબાશિરત ઝરૂરી ભી હૈ લેકિન ઉસીકે સાથ સાથ ઉસૂલ વ કાનૂનકે સાથ હોની ચાહિયે.

મુબાશિરતકે દરમિયાન ખુસૂસી કામ

ફેઅલે મુબાશિરતકે દરમિયાન શૌહરકી હરકતકે સાથ સાથ ઔરતકો ભી હરકત ઝરૂર કરની ચાહિયે. ઔરત બિલકુલ બે-હરકત ન રહે હાલાંકે અસલ હરકત શૌહરકી હી હોતી હૈ જિસકી વજહસે શૌહરકો ઈન્ઝાલ જલ્દી હો જાતા હૈ ઔર ઔરતકો ઈન્ઝાલ દેરસે હોતા હૈ. અગર ઔરત અપને શૌહરકી હરકતકે સાથ સાથ ખૂદ ભી હરકત કરે તો ઔરતકે ઈન્ઝાલ હોનેમેં આસાની વ જલ્દી હો. ઔર મર્દ ઔર ઔરત દોનોંકે લિયે આસાની વ સહૂલત હો જાએગી. ખૂબ યાદ રખ્ખેં.

મુબાશિરતકે બાદ પેશાબ ઝરૂર કરના ચાહિયે

ફેઅલે મુબાશિરતકે બાદ પેશાબ ઝરૂર કરના ચાહિયે તાકે આલએ તનાસુલકી નાલિયોંમેં કોઈ મનીકા ઝર્રા બાકી ન રેહ જાએ, બાકી રેહ જાનેસે વો આલએ તનાસુલકે અંદર ઝખમ પૈદા કર સકતા હૈ જિસસે બડી તકલીફ પેશ આતી હૈ ઔર ઉસકે ઈલાજમેં સખ્ત પરેશાનિયાં લાહિક હોતી હૈં.

મુબાશિરતકે બાદ પેશાબ કરનેકા તરીકા

મુબાશિરતકે બાદ પેશાબ કરનેકા તરીકા યે હૈ કે પેશાબ કરતે કરતે ફૌરન બીચમેં રોક લેં, રોકકર ફિર એક દમસે પેશાબ કરેં ફિર પેશાબ કરતે કરતે રોક લેં ફિર ફૌરી તૌર પર પેશાબ કરેં. ઈસી તરહ દો તીન મરતબા કરેં. ઈસ તરહ કરનેસે અગર કોઈ આલએ તનાસુલકી નાલિયોંમેં મનીકા કતરા ઠહેરા હુવા હોગા તો વો નિકલ જાએગા ઔર મસાનાકી બીમારીમેં મુબ્તલા ન હોગા.

મુબાશિરતકે બાદ ઈસ્તિન્જાકા તરીકા

મુબાશિરતકે બાદ ઠંડે પાનીસે ઈસ્તિન્જા હરગિઝ ન કરના ચાહિયે વરના તો ઉસસે બુખાર હોનેકા ખૌફ રેહતા હૈ ઔર આલએ તનાસુલકી બીમારીમેં મુબ્તલા હોનેકા સખ્ત ખતરા હૈ, યા તો ગરમ પાનીસે ઈસ્તિન્જા કરેં યા ફિર મિટ્ટી ઢેલે વગૈરહસે.

મુબાશિરતકે બાદ ક્યા ખાના ચાહિયે

ફેઅલે મુબાશિરતકે બાદ કોઈ ઐસી ચીઝ ઝરૂર ખાએં જો મીઠી ભી હો ઔર ગરમ તરાવટ રોગનવાલી હો અગરચે થોડી મિકદારમેં હો મગર ઝરૂર ખા લેના ચાહિયે. જૈસે ગાજરકા હલવા, અંડોંકા હલવા, યા શહદ મિલા હુવા દૂધ યા બાદામકા હલવા. કુછ ભી ન હો તો શહદ હી ચાટ લેં યા થોડાસા ગુડ હી સહી ઝરૂર ખા લેં.

ઝરૂરી નોટ વ હિદાયત

યે બાત હમેશા યાદ રખ્ખેં કે મુબાશિરતકે બાદ કોઈ ઠંડી ચીઝ ન ખાએં, ન ઠંડા પાની પિયેં, ન ફૌરન ઠંડે પાનીસે ગુસલ કરેં. ઉસસે બડા નુકસાન હોતા હૈ. અગર પ્યાસ ઝિયાદા હી લગે તો કુછ વકફા ઠહેરકર પીએં.

મુબાશિરતકે બાદકી કમઝોરી

અગર મુબાશિરતકે બાદ કમઝોરી ઝિયાદા માલૂમ હો તો કોઈ ઐસી દવા યા હલવા યા માજૂન વગૈરહ ઈસ્તેમાલ કરેં કે જો દિલ વ દિમાગકો તાકત દેતી હો ઔર બદનમેં ચુસ્તી પૈદા કરતી હો. ઉસકે લિયે યે નુસ્ખા મુફીદ હૈ. મરમકી ૧ તોલા, મુસ્તગી ૧ તોલા, ખુલન્જાન ૧ તોલા, બહમન સફેદ ૧ તોલા, દાર ચીની સવા તોલા, લોબાન સવા તોલા, ગુંદ કીકર સવા તોલા, અગર સવા તોલા, રબ્બુસ સૂસ સવા તોલા, અબરેશમ ડેઢ તોલા, મોમિયાઈ ખાલિસ ૨ તોલા, રોગને બાદામ સવા તોલા, મીઆ સાઈલા ૨ તોલા. તરકીબ યે હૈ કે મોમિયાઈ ઔર મીઆકો અર્ક ગાજરમેં મિલા લેં ઔર બાકી દવાઓંકો કૂટ છાનકર રોગને બાદામસે ચુપટ લેં ઔર મિલાકર ગૂંધ લેં. ફિર ચનેકી સાઈઝકી ગોલિયાં બના લેં. ૨ સે ૩ તક ગોલિયાં નીમ ગરમ દૂધસે ખા લિયા કરેં. બગૈર મશ્વરાકે હરગિઝ ન બનાએં.

આઠ ચીઝોંકી ખ્વાહિશ પૂરી નહીં હોતી

આઠ ચીઝેં કભી સેર નહીં હોતીં. (૧) આંખેં હુસ્નો જમાલકે

દેખનેસે (૨) ઝમીન બારિશસે (૩) આલિમ ઈલ્મસે (૪) ફકીર ભીખ માંગનેસે (૫) હરીસ માલકે જમા કરનેસે (૬) સમંદર પાનીસે (૭) આગ લકડિયોંસે (૮) ઔરત મર્દસે સૈર નહીં હોતી.

મર્દ ઔરતકી ગિઝાકા પોશીદા રાઝ

જનાબ રસૂલુલ્લાહ (સ.અ.વ.) ને ઈરશાદ ફરમાયા ઔરતકી ખ્વાહિશ મર્દસે નિન્નાનવે (૯૯) હિસ્સા ડબલ હોતી હૈ યાની ખ્વાહિશકે સો હિસ્સે હૈં જિનમેંસે ૯૯ હિસ્સે ઔરતકે સાથ હૈં. સિર્ફ એક હિસ્સા મર્દકે સાથ હૈ. અબ ગૌર કરનેવાલે ગૌર કરેં કે મર્દ સિર્ફ એક હિસ્સા અપની ખ્વાહિશ પૂરી કરનેકા કિસ કદર દીવાના હોતા હૈ કે બાઝ મરતબા દૂસરોંકી બહૂ બેટિયોંકી ઈઝ્ઝતસે ખેલ જાતા હૈ. તો અબ અંદાઝા લગાએં કે જિસકે અંદર ૯૯ હિસ્સે ઝિયાદા ખ્વાહિશ હોગી ઉસકા ક્યા હાલ હોતા હોગા. જબકે આજ ઈસ ઝમાનામેં શરમો હયાકે તમામ બુરકે ઔરતને ઉતાર ફેંકે ઔર વો હયાકો જાનતી ભી નહીં માનતી ભી નહીં ઔર ઝિયાદા કુછ હમેં લિખનેકી ભી ઝરૂરત ભી નહીં. ચૂંકે યે સબ નકશે સામને મૌજૂદ હૈં ઈસી લિયે ઉસૂલ યે હૈ કે મરદોંકે લિયે મિઠાઈ ઔર ઔરતોંકે લિયે ખટાઈ મુફીદ હોતી હૈ. ક્યૂંકે મિઠાઈ જોશ વ ખ્વાહિશકો બઢાતી હૈ તો યે મરદોંકે લિયે અચ્છી હૈ. ઔર ખટાઈ જોશ વ ખ્વાહિશકો ઘટાતી હૈ તો યે ઔરતોંકે લિયે અચ્છી હૈ.

ઝિનાસે મુતઅલ્લિક મુખ્તસર કલામ

મેરી યે ગુફતગૂ ગૌરસે પઢેં. અલ્લાહ તઆલાને ફરમાયા હૈ "વલા તકરબૂઝ્ઝિના" કે અય લોગો! ઝિનાકે નઝદીક ભી ન

જાઓ. હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને ફરમાયા કે ઝિનાકે વક્ત આદમીસે ઈમાન અલગ હો જાતા હૈ. ઝિના ઈન્તિહાઈ સંગીન તરીન વ ગલીઝ તરીન બુરા કામ હૈ. હરામકારીસે બચનેકે લિયે અપની બીવીકે અલાવા દૂસરી ઔરતોંકે મિલાપસે બચના ચાહિયે. ઝિના કરનેકે બુરે અસરાત જૈસે મરદોંકો લગતે હૈં ઉસી તરહ ઔરતોંકો ભી લગતે હૈં બલ્કે ઉન ઝિના કરનેવાલે મર્દ વ ઔરતકી ઔલાદકો ભી ઉસકે બુરે અસરાતસે નજાત નહીં મિલતી, બાઝ મરતબા બહોત દૂર ખાનદાન તક ઝિનાકી લાનત પહોંચતી હૈ.

બાઝારી ઔરતોંસે મિલનેકે નુકસાનાત

(દસ) ૧૦ આદમિયોંકે પેશાબ કરનેકી જગહ ઔર રંડીમેં કોઈ ફર્ક નહીં હોતા. હર કિસમકી બીમારીવાલા ઈન્સાન બાઝારી ફાહિશા ઔરતસે અપના મુંહ કાલા કરતા હૈ ઔર મિલતા હૈ. વો ઝિના કરનેકી એક હી જગહ હૈ ઔરત ભી એક હી હૈ, બિલકુલ ઈસી તરહ પેશાબ કરનેકી જગહ ભી એક ઔર પેશાબ કરનેવાલે ઉસી જગહ પર બીસોં હોતે હૈં. રંડી ઔરતકે પાસ હાઝારોં આદમી આતે હૈં. યે રંડી એક આદમીકે લિયે નહીં બૈઠતી. ઉસકે શૌહરકા કોઈ નામ નહીં હોતા. ઉસ બાઝારી ઔરતકે પાસ રોઝાના પચાસ નહીં તુમ સિર્ફ ૫ આદમીકા હી હિસાબ લગા લો, યા ચલો સિર્ફ તુમ રોઝાનાકા એક હી આદમી લે લો. અગર ઉસ બાઝારી રંડી ઔરતકે પાસ એક આદમી ભી રોઝાના ગયા તો મહીનામેં ૩૦ હો ગયે. પાંચ સાલમેં ૧૮૦૦ હો જાતે હૈં. ઔર રોઝાના પાંચકે હિસાબસે સાલમેં કિતને હોતે હૈં? ખૂબ ગૌર કર લો કે અગર ઈસી તરહ એક પેશાબ કરનેકે મકામ પર પાંચ આદમી પેશાબ કરતે હૈં તો ઉસકો કોર્પોરેશનકા આદમી

આકર કીડે મારનેકે લિયે પાવડરસે ધોતા હૈ.

ઉસ બાઝારી રંડી ઔરતકે પોશીદા મકામકો કૌન ધોતા હૈ? અબ જબ લોગ રંડીકે પાસ જાતે હૈં તો રૂપિયે દેતે હૈં તો પૂછતે તક નહીં કે તુઝકો ક્યા બીમારી હૈ? અંદર ક્યા બીમારી હૈ? જબ સબ કિસમકે લોગોંકી ધાત ઉસમેં ગિરતી હૈ તો ઈસ મકામમેં કીડે જરાસીમ પડ જાતે હૈં. અબ જાનેવાલા ચલા ગયા, રાતકો ઝિના કિયા સુબહકો પેશાબ જલતા હૈ. પેશાબ લાલ પીલા આતા હૈ. સફેદ પાની પેશાબકે આગે પીછે નિકલતા હૈ. પેશાબમેં પીપ આતી હૈ. યે સબ બીમારિયાં પૈદા હો જાતી હૈં. ઔર જબ યે ઝિનાકાર અપની બીવીસે મિલતા હૈ તો ઉસકો ભી યે બીમારિયાં લગતી હૈં. એડ્‌ઝકી બીમારીકા સખ્ત ખતરા રેહતા હૈ. ફિર મરદાના તાકતકી કમઝોરી પડતી હૈ ઔર યે પેચીદા બીમારિયાં જનમ લેના શુરૂ કર દેતી હૈં.

યે ઝિના ફના હૈ

ઝિનાકાર બાઝારી ફાહિશા ઔરતોંસે મિલનેસે બહોતસે નુકસાનાત પૈદા હો જાતે હૈં. અપની હલાલ બીવીસે મિલનેમેં લુત્ફ નહીં હોતા હૈ હરામ ફાહિશા ઔરતોંસે મિલનેકે લિયે ઔર ઉનસે અપની ખ્વાહિશ પૂરી કરનેકે લિયે મજબૂર હોતા હૈ ઔર કિસમ કિસમકી હલાકકુન બીમારિયાં ઘેર લેતી હૈં જૈસેકે આતિશક, સોઝાક (એડ્‌ઝ) કે જિનકા ઈલાજ મુશ્કિલ હોતા હૈ. આજ તક સાઈન્સદાં ઉસકે ઈલાજમેં પૂરી તરહ કામિયાબ ન હો સકે. તેહકીકાત જારી હૈં કે ઈન ખતરનાક બીમારિયોંસે શિફાકા ઝરીઆ કિન દવાઓંસે હો સકતા હૈ. ઝિના કરનેવાલોંકે ચેહરે પર નહૂસત ફિટકાર છા જાતી હૈ. નૂરાનિયત નામકી કોઈ ચીઝ નહીં હોતી. આખિરકાર અપની

ઝિંદગીકી પ્યારી કમાઈ હકીમોં, તબીબોં, ડાક્ટરોંકે પાસ જાતી રેહતી હૈ. ગોયાકે ફિર ઝિંદગી મિસ્લ કિરાયાકી ઝિંદગીકે હો જાતી હૈ. ઘરોંકા કિરાયા દુકાનોંકા કિરાયા મહીનામેં એક મરતબા દેતે હૈં. યહાં સિહ્હત હાસિલ કરનેકે લિયે રોઝાના દવાઓંમેં રૂપિયા બરબાદ હોતા રેહતા હૈ. ઈસી લિયે મૈં કેહતા હૂં કે ઝિના ફના હૈ. ઝિના માલકા ભી જાનકા ભી ઈઝ્ઝતકા ભી ઈમાનકા ભી ફના હૈ. ખૂબ યાદ રખ્ખેં કે ઝિના ફના હૈ.

મરદાના તાકતકી કમીકા બયાન

યે એક આમ બીમારી હૈ કુછ ઐસે ભી લોગ હૈં કે જો અપને હાથોંસે યે બીમારી પૈદા કર લેતે હૈં ઔર યે મરદાના તાકતકી બીમારી બદનકે અક્સર આઝાકે નુક્સકી વજહસે હોતી હૈ ઔર બાઝ મરતબા ઉમરકે ઝિયાદા હોનેકી વજંહસે ભી હોતી હૈ ઔર વો અકસર આઝામેં ખાસકર દિલ દિમાગ જિગર, મેદા, ગુરદે હૈં જો કે બદનકે અંદર ઈસ સિલસિલામેં બાદશાહ હૈં. યહાંસે યે બાત ભી માલૂમ હો જાની ચાહિયે કે આલએ તનાસુલકી કુવ્વત ઔર ઉસકે ઉભરનેકા દારોમદાર કિસી એક ઉઝ્વસે તઅલ્લુક નહીં રખતા, બલ્કે દિલ દિમાગ જિગર, ગુરદે સબ મિલકર ઉસમેં મદદ કરતે હૈં. અગર ઈન પાંચ આઝામેંસે કોઈ ઉઝ્વ કમઝોર વ બીમાર પડ જાએ તો હકીકી બાત યે હૈ કે કુવ્વતે મરદાનગી પર ઝરૂર ઉસકા અસર પડેગા. યા યૂં સમઝા જાએ કે કુવ્વતે મરદાનગીકે ખુસૂસી તૌર પર પાંચ સુતૂન હૈં ચારોં કોનોં પર એક એક સુતૂન ઔર બીચમેં મેદાકા સુતૂન હૈ. અગર કોઈ શામિયાના ડાલા જાએ ઔર ચારોં તરફ સુતૂન લગાકર રોકા જાએ ઔર બીચમેં સુતૂન ન રહે તો તબ ભી વો શામિયાનાકા પરદા સહીહ તૌર પર કાઈમ નહી રેહ સકતા.

હર ઈન્સાનકે લિયે ખુસૂસી મશ્વરા

હર હકીમ વ તબીબ ઔર મરીઝ ઈસ ઉસૂલકો અપને પેશે નઝર રખતે હુએ ઈલાજ કરે ઔર કરાએ કે વો કૌનસે અસ્બાબ હૈં કે જિસકી વજહસે મરદાના તાકતમેં કમી વાકેઅ હો રહી હૈ, ઉસકી અસલ વજહ પર ગૌર કરેં ફિર ઈલાજ કરેં તબ તો તબીબ વ મરીઝ દોનોં કામિયાબ હો સકતે હૈં વરના હર મરીઝ અપના કીમતી સરમાયા લુટાતા રહે ઔર હકીમ નુસ્ખે બદલ બદલકર દેતે રહેં ઔર ફાઈદા હાસિલ ન હો તો મરીઝકા સરમાયા જાએ ઔર હકીમકી મેહનત વ ઈઝ્ઝત જાએ.

જાગો ઔર જગાઓ, સમઝો ઔર સમઝાઓ

બહોતસે લોગ મિટી હુઈ કુવ્વતે મરદાનગીકો વાપસ લાનેકે લિયે ઝૂઠે ઈશ્તિહારી બાઝારી અતાઈ સડકોં પર આવાઝેં લગાકર દવા બેચનેવાલોંકે પાસ જાકર ઉનસે દવા લેતે હૈં જો કે બિલકુલ બેઉસૂલી હૈ કે વો લોગ મરીઝકે મર્ઝકે અસ્બાબકો ક્યા જાનેં, વો ઉસકી તદબીરસે બિલકુલ ના વાકિફ હોતે હૈં. મિસાલકે તૌર પર કિસી શખ્સકે પાસ કુવ્વતે બાહકા અકસીર નુસ્ખા હૈ. લેકિન યે કભી નહીં હો સકતા કે વો હર હાલમેં ઔર હર સૂરતમેં કામિયાબ હો જાએ, ક્યૂંકે ઈસ મર્ઝકે મુખ્તલિફ અસ્બાબ હોતે હૈં ઔર હર સબબકા ઈલાજ અલગ અલગ હૈ. ઔર સમઝો ઔર ખૂબ સમઝો, ઈસ મરદાના તાકતકી બીમારીકે સિલસિલામેં લોગ જલ્દી કરતે હૈં. યે કૈસે હો સકતા હૈ કે જિસ મકાનકો ઢાને ઔર બરબાદ કરનેકે લિયે વો ભી જવાનીકે દિનોંમેં કઈ સાલ લગા દિયે હોં તો ક્યા

ઉસકી તામીરકે લિયે મુદ્દતકી ઝરૂરત નહીં હોગી? મગર જલ્દબાઝીકા બુરા હો યહાં પર લોગ સબર નહીં કરતે.

મરદાના તાકતકી કમીકે અસ્બાબ વ અલામાત

મરદાના તાકતકી કમીકે મુખ્તલિફ અસ્બાબ હૈં જિનકો હર હકીમ ઔર મરીઝકો જાનના ઝરૂરી હૈ. (૧) મેદાકી કમઝોરીકી વજહસે ભી સખ્ત બાહકી (મરદાનગી તાકતકી) કમઝોરી પૈદા હોતી હૈ કે ગિઝા અચ્છી તરહ હઝમ નહીં હોતી, તો જબ ગિઝા અચ્છી તરહ હઝમ નહીં હોતી તો ઉસ ગિઝાસે ખૂન નહીં બનતા, જબ ખૂન નહીં બનતા તો ફિર મની નહીં બનતી, મની ખૂન હીસે બનતી હૈ. (૨) જિગરકી કમઝોરીસે હીં ઝિયાદા કમઝોરી હોતી હૈ કે જિગર હી ઈન્સાનકે બદનમેં ખૂન બનાનેવાલા બાદશાહ ઉઝ્વ હૈ. ખાસ જિગરકા કામ હી ખૂન બનાના હૈ. ખૂનકી કમી હો. મુંહકા ઝાઈકા બિગડા હુવા હો, બદનકી રંગત સુર્ખ ન હો બલ્કે ઝરદી માઈલ હો. ખાસ મુબાશિરતકે વક્ત જોશમેં કમી આ જાએ તો સમઝ લેના ચાહિયે કે અલામાતે જિગરકી કમઝોરીકી વજહસે કુવ્વતે મરદાનગીમેં કમી આઈ હૈ. (૩) દિલકી કમઝોરીસે ભી કુવ્વતે બાહ (મરદાના તાકત) કમઝોર હોતી હૈ કે જિસ શખ્સકા મુબાશિરતકા ઈરાદા કરનેસે દિલકી ધડકન બઢ જાએ, ખાસ મુબાશિરતકે વક્ત ઔર બાદકો દિલ હાંપતા હો યા દિલ ડૂબા ડૂબાસા માલૂમ હો તો સમઝ લેના ચાહિયે કે અલામાત દિલકી કમઝોરીકી વજહસે કુવ્વતે બાહમેં કમી આઈ હૈ. (૪) દિમાગકી કમઝોરીસે ભી કુવ્વતે બાહ કમઝોર હોતી હૈ, ઉસમેં આલએ તનાસુલકે પઠ્ઠે કમઝોર હો જાતે હૈં ઔર મરીઝકે સરમેં આખિર દર્દ રેહતા હૈ યા મુબાશિરતકે ફૌરન બાદ ચકરાહટ ઔર આંખોં તલે અંધેરા આ જાતા

હૈ ઔર મુબાશિરતકે બાદ ફૌરન બેહોશી જૈસી નીંદ આ જાતી હૈ. તો જાન લેના ચાહિયે કે યે અલામાત દિમાગકી કમઝોરીકી વજહસે કુવ્વતે બાહમેં કમી આઈ હૈ. (૫) ગુરદોંકે કમઝોર હોનેકી વજહસે કુવ્વતે બાહ કમઝોર હોતી હૈ. અગર ગુરદોંકે મકામ પર કમરમેં દર્દ રેહતા હૈ યા ઝુકને યા કરવટ બદલનેસે દર્દ હોતા હૈ. પેશાબકી બાર બાર હાજત હોતી હૈ, આલએ તનાસુલકા ઉભાર પૂરી તરહ નહીં હોતા, પિન્ડલિયોંમેં દર્દ રેહતા હૈ. તો સમઝ લેના ચાહિયે કે યે અલામાત ગુરદોંકી કમઝોરીકી વજહસે કુવ્વતે બાહમેં કમી આઈ હૈ.

કુવ્વતે મરદાનગીમેં કમઝોરીકી એક ખાસ વજહ

અગર મરીઝ કમઝોર હો. કોઈ કામ કરનેસે જલ્દ થક જાતા હો. પિન્ડલિયાં કટતી ઔર દર્દ કરતી હોં, ખયાલાત પરેશાન રેહતે હોં. કમર, સીના, સરમેં અકસર દર્દ રેહતા હો. હાઝમા ભી બિગડા રેહતા હો, રેડકી હડ્ડી પર ચ્યૂંટિયાં ચલતી માલૂમ હોતી હોં. આંખોંમેં હલ્કે પડ ગયે હોં તો યે અલામાત જિરયાને મનીકી હૈં. ધાત પેશાબકે સાથ સાથ આતા હૈ. ખુસૂસી મશ્વરા હૈ કે મરદાના તાકતકી કમીકે ઔર ભી સબબ હૈં મગર ખાસ ખાસ વજહોંકો કુછ હમને બયાન કર દિયા હૈં ઔર કુછ નીચે બયાન કરતે હૈં, સબકા બયાન કરનેસે કિતાબ ઝિયાદા ઝખીમ હો જાએગી, લિહાઝા હર હકીમ વ તબીબ ઈન તમામ સબબોં પર નઝર ડાલેં, ઈસ લિયે કે કિસી એક હી સબબસે યે કમઝોરી નહીં હોતી. સબબ ભી અલગ અલગ દવા ભી અલગ અલગ હૈં. ઈસ કુવ્વતે બાહકે મરીઝોંસે અર્ઝ હૈ કે વો કિસી અચ્છે માહિર તજુર્બાકાર હકીમ વ તબીબસે અસલ સબબ બતાકર નિહાયત સબરકે સાથ બાકાઈદા ઈલાજ કરાએં તો કામિયાબી

યકીની હૈ. ઔર ઈસમેં મેરી કિતાબકે પઢનેવાલોંસે મેરી ગુઝારિશ હૈ કે ખાસકર મરદાના તાકતકે મરીઝ કિસી ગૈર ઝિમ્મેદાર અતાઈ હકીમ ઔર ઈશ્તિહારબાઝકે ધોકેમેં ન આએં.

કિન નામરદોંકા ઈલાજ હો સકતા હૈ

ખૂબ યાદ રખ્ખેં કે અગર કોઈ પૈદાઈશી તૌર પર નામર્દ હૈ ઔર ઉસ નામર્દમેં મરદાના સિફાતસે ઝિયાદા ઔરતવાલી સિફાત ઝિયાદા હોં તો ઉસ હાલતમેં ઉસ નામર્દકા ઈલાજ મુમકિન નહીં હૈ. ઔર અગર નામર્દીવાલે સિફાત બાદકો પૈદા હુએ હૈં તો ઈલાજ હો સકતા હૈ. મોટે આદમિયોંકી મરદાના તાકતકા ઈલાજ મુશ્કિલસે હોતા હૈ. દુબલે આદમીકી મરદાના તાકતકા ઈલાજ આસાનીસે હો જાતા હૈ. અકસર મોટે આદમીકી મરદાના તાકત કમઝોર હોતી હૈ અગર હો ભી તો ઉમર બઢ જાને પર મરદાના તાકત બહોત જલ્દ ખતમ હો જાતી હૈ. ઔર જો લોગ બુઢે હૈં ઔર ઉનકી મરદાના તાકત ખતમ હો ચુકી હો તો ઉન બુઢોંકો મરદાના તાકતકા ઈલાજ કરના બેકાર હૈ. પેહલે ઐસે મરીઝ અપની સિહ્હત વ તંદુરૂસ્તીકો અચ્છા રખ્ખેં, બદનકો મઝબૂત કરનેવાલી ઔર મેદાકો તાકતવર કરનેવાલી દવાએં વ ગિઝાએં ઈસ્તેમાલ કરેં. જબ બદનમેં તાકત આ જાએગી તો ખૂદ બખૂદ કુવ્વતે મરદાનગી હાસિલ હો જાએગી. ફિર ભી જહાં તક હો સકે ઐસે ઝિયાદા ઉમર રસીદા મરીઝોંકો મુબાશિરતસે કમી કરની ચાહિયે. ઔર ઐસે મરીઝ અલ કુવ્વતુ રાંજિઆ દવા ઝરૂર ઈસ્તેમાલ કરેં કે ઈસ દવાસે મેદા અચ્છા હોગા, ભૂખ લગેગી, પેટકા નિઝામ બેહતર હોગા ફિર મુબાશિરતકી કુવ્વત વાપસ આ જાએગી. બદનકે દર્દોંકો મિટા દેગા. ગેસ (રિયાહ) કો નિકાલેગા. મનીકો ગાઢા બનાએગા, જોશ પૈદા કરેગા.

યે એક રાઝકી બાત હૈ

યે બાત હર મરદાના તાકતવાલે મરીઝકે લિયે ઝરૂરી હૈ કે પેહલે મરીઝ જિસ્માની આમ કમઝોરીકો દૂર કરે. ઔર અગર કોઈ આઝા ખાસકર દિલ દિમાગ, જિગર મેદા ઔર ગુરદોંમેં કમઝોરી હો ઉસકો દૂર કરનેકા ઈલાજ કરાએં યે ઉસૂલી બાત હૈ.

યે બાત હમેશા યાદ રહે

કે કુવ્વતે મરદાનગીકે સિલસિલેમેં ગિઝાઓંકા ફાઈદા દવાઓંસે ઝિયાદા હોતા હૈ. તાકત દેનેવાલી ગિઝાએં હી અસલ કુવ્વતે મરદાનગી પૈદા કરતી હૈં. બેશુમાર તજુર્બોંકે બાદ યે બાત હાસિલ હુઈ હૈ કે કુવ્વતે બાહકી બેહતરીનસે બેહતરીન દવા વોહી હૈ જિસસે ઘી, દૂધ, ગોશ્ત, અંડા, તાકતવાલી ગિઝાએં, ઝિયાદા મિકદારમેં હઝમ કરનેકી તાકત પૈદા કરે. જિસ કદર કુવ્વત પૈદા કરનેવાલી ગિઝાએં હઝમ હોંગી ઉસી કદર કુવ્વતે મરદાનગીમેં હૈરતનાક ફાઈદા હોગા. ઔર ઉસકે સાથ યે હો કે તાકતવાલી ગિઝાએં ઐસી હોં જો આસાનીસે હઝમ હો જાતી હોં, લઝીઝ ભી હોં, બેહતર હૈ ખૂશ્બૂવાલી હોં જિસકે ખાનેકી તરફ રગબત ઝિયાદા હો, જલ્દ હઝમ હોકર બદનકા જુઝ બન જાએ, ગિઝાકે ઈસ્તેમાલકે સાથ બદન પર ખૂશ્બૂવાલે તેલકી માલિશ હો, ઝિયાદા ખૂશ્બૂ સુંઘેં, તબીઅતકો ખૂશ વ ખુર્રમ રખ્ખેં. હર દિન એઅતિદાલકે સાથ વરઝિશ કરેં. તાઝા પાનીસે ગુસલ કરેં યા ફિર નીમ ગરમસે કરેં. રંજો ગમસે અપને આપકો બચાએં, ઝિયાદા ઠંડી ચીઝોંસે બચેં, ખટ્ટી ચીઝેં બિલકુલ ન ખાએં ન પિયેં. નશા લાનેવાલી ચીઝ શરાબ

અફયૂન વગૈરહસે બિલકુલ પરહેઝ કરેં, તાઝા સાફ હવા ઔર રોશનીસે દિલકો રાહત પહોંચાએં. સુબહ વ શામ બાગે ચમન વગૈરહકી સૈરો તફરીહ કરેં. યે સબ બાતેં મુફીદ ઔર ઝરૂરી હૈં.

યે એક ખુસૂસી હિદાયત હૈ

મેદાકા ખાસ ખયાલ રખના હર ઈન્સાનકે લિયે ઝરૂરી હૈ. ખાસ તૌર પર કુવ્વતે બાહકે મરીઝકો ઈસ તરફ ઝિયાદા તવજ્જોહ દેની ચાહિયે. ઈસ લિયે કે જિસકા મેદા અચ્છા ઉસકી સિહ્હત અચ્છી, મેદા અગર અચ્છા હૈ તો સૂખી રોટી ચટની ખાનેસે સિહ્હતકો કોઈ નુકસાન નહીં આતા. ઔર અગર મેદા ખરાબ હૈ તો દેસી ઘી મુર્ઘ વગૈરહ કીમતી ઉમદાસે ઉમદા ગિઝા ખાનેસે સિહ્હત બિગડતી હૈ. હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને ઈરશાદ ફરમાયા હૈ કે મેદા તમામ બદનકા હૌઝ હૈ. મેદા બીમારિયોંકા ઘર હૈ. ઈસ મેદામેં અગર બીમારી હૈ તો તમામ બદનમેં બીમારી ફૈલતી હૈ. ઈસ મેદામેં અગર સફાઈ ઉમ્દગી હૈ તો તમામ જિસ્મમેં ખૂન અચ્છા પહોંચતા હૈ. મેદાસે તમામ બદનકા તઅલ્લુક હૈ. મેદાસે તમામ બદનકી રગેં નાલિયાં ફૈલ રહી હૈં. ઈસ લિયે મેદાકી તરફ ખુસૂસી તવજ્જોહ ભી હોની ચાહિયે. ભૂખકે સાથ ખાએં. જબ થોડી ભૂખ બાકી રેહ જાએ તો ખાના છોડ દેં તાકે થોડા ખાના પેટકી મશીનમેં અચ્છી તરહ હઝમ હો સકે ઔર ખૂન બનકર બદનકો તાકત પહોંચે.

એક મુફીદ નસીહત આમેઝ હિકાયત

એક ગરીબ આદમીકી કિસી રઈસ અમીર શખ્સસે દોસ્તી થી. ગરીબ આદમી બહોત અચ્છા મોટા તાઝા થા ઔર અમીર શખ્સ

દુબલે પતલે બીમારસે થે. એક દિન ઉન અમીર શખ્સને અપને ગરીબ દોસ્તસે કહા કે દોસ્ત તુમ ગરીબ હો, કમાઈ ભી બહોત થોડી હૈ મગર દેખનેમેં તુમ મુઝસે અચ્છે મોટે તાઝે હો, ઐસી કૌનસી ગિઝા ખાતે હો? ગરીબ દોસ્તને બતાયા કે મૈં તુમસે ઝિયાદા લઝીઝ ખાના ખાતા હૂં, દૂસરે હર મહીનેમેં નિકાહ કરતા હૂં. અમીર શખ્સને ઉસકા મઝાક ઉડાયા. ગરીબ દોસ્તને કહા મઝાકકી ક્યા બાત હૈ કલકો તુમહારી મેરે મકાન પર દઅવત હૈ. અમીર શખ્સને ગરીબ આદમીકી દઅવત કબૂલ કર લી. દૂસરે દિન યે અમીર શખ્સ ખાનેકે વક્ત ગરીબ દોસ્તકે મકાન પર પહોંચ ગયે તો ગરીબ દોસ્તને બજાએ ખાના ખિલાનેકે બાતેં કરના શુરૂ કર દીં. બાતોં બાતોંમેં બહોત દેર હો ગઈ. ઉન અમીર શખ્સને ખાનેકા તકાઝા કિયા તો ગરીબ દોસ્તને કહા કે અભી ખાના તૈયાર નહીં હુવા પક રહા હૈ ફિર બાતેં શુરૂ કર દીં. અમીર શખ્સકા ભૂખકી વજહસે બુરા હાલ હો ગયા ઔર બારબાર ખાનેકા તકાઝા કિયા. જબ ગરીબ દોસ્તને ઉસકા ભૂખકી વજહસે બુરા હાલ દેખા તો કહા કે તાઝા ખાના તો અભી તૈયાર નહીં હુવા, બાસી રોટી ઔર સાગ હૈ કહો તો લાઉં! અમીર શખ્સને કહા જો કુછ હો લે આઓ, બાતેં ન કરો. આખિરકાર વો ગરીબ દોસ્ત બાસી રોટી ઔર સાગ લે આયા ઔર ઉન અમીર શખ્સને અંધે બાવલોંકી તરહ ઉસે ખાના શુરૂ કિયા ઔર હર લુકમા પર સુબ્હાનલ્લાહ, અલ્હમ્દુ લિલ્લાહ કેહતા જાતા થા. જબ વો અમીર શખ્સ પેટ ભર ચુકે ફિર બાદકો તાઝા અચ્છા ખાના સામને લાએ, ચૂંકે અમીર શખ્સકા પેટ ખૂબ ભર ચુકા થા અબ ઉનહોંને ઉસ તાઝા ખાનેસે મના કર દિયા. ગરીબ દોસ્તને કહા ખાઈયે યે બહોત લઝીઝ હૈ. અમીર શખ્સને બોલા નહીં જી બસ ઈસસે ઝિયાદા લઝીઝ નહીં હૈ. ગરીબ દોસ્તને કહા, જનાબ

વો લઝીઝ ખાના યેહી હે. ભૂખમેં બાસી ખાના જો હમ ખાતે હૈં વો તુમહારે મુર્ઘ પુલાવસે ઝિયાદા લઝીઝ લગતા હૈ. ક્યૂંકે તુમ તો હર વક્ત કુછ ન કુછ ખાતે હી રેહતે હો ભૂખસે નહીં ખાતે, વક્ત ઔર ટાઈમસે ખાતે હો. ઔર મૈં ભૂખસે ખાતા હૂં ટાઈમસે નહીં ખાતા. ફિર અમીર શખ્સને અપને ગરીબ દોસ્તસે પૂછા કે લઝીઝકા મતલબ તો મૈં સમઝ ગયા. અબ યે બતાઓ કે હર મહીને નિકાહ તુમ કૈસે કરતે હો? ગરીબ દોસ્તને જવાબ દિયા કે મૈં બીવીકે પાસ મહીનામેં એક મરતબા જાતા હૂં. જબ તબીઅતમેં પૂરી રગબત હોતી હૈ ઔર શહવત જોશમેં આતી હૈ તબ મિલતા હૂં. ઔર તુમ લોગોંકી તરહ રોઝાના યા દૂસરે તીસરે દિન નહીં જાતા. પસ મુઝે હર મહીનેમેં વૈસા હી લુત્ફ આતા હૈ જૈસાકે નયે નિકાહમેં આતા હૈ ઔર તુમકો તો સોચ ફિક્રસે શહવતકો ઉભારના પડતા હૈ. ઉસસે તુમહેં લુત્ફ નહીં આતા. બસ વો અમીર શખ્સ અપને ગરીબ દોસ્તકી દોનોં બાતેં માન ગયે કે વાકઈ તુમહારી દોનોં બાતેં સચ્ચી હૈં. મેરે અર્ઝ કરનેકા મકસદ યે હૈ કે ભૂખકે સાથ જો ગિઝા ભી ખાઈ જાએગી ઉસસે કુવ્વત આએગી ઔર ખૂન ભી ખૂબ બનેગા. ઔર બગૈર ભૂખ જો ખાયા જાએગા વો ઝહર બનેગા યાની નુકસાનદેહ સાબિત હોગા.

મરદાના તાકતકી કમઝોરીકે અસ્બાબ

કુવ્વતે મરદાનગીકી કમઝોરી દો તરહકી હોતી હૈ. (૧) શહવત વ જોશમેં કમી વાકેઅ હો તો ઉસકી વજહ ગિઝા સહીહ ન મિલનેકી વહજસે યા કિસી બીમારીકી વજહસે બદન કમઝોર હો જાતા હૈ. ઔર ઈસી વજહસે રીહ વ ખૂન જો કે શહવતકે માદ્દામેં બહોત હોતા હૈ કમ હો જાતા હૈ ઔર તાકતમેં કમી, રંગ પીલા પડ જાતા હૈ.

ઈલાજ ઉસકા યે હૈ કે જલ્દ હઝમ હોનેવાલી ગિઝાએં જો કે બદનકો તાકત ભી પહોંચાએં ખૂબ ખાએં ઔર ઝિયાદા સોએં. (આરામ કરેં).

મુબાશિરત છોડ દેં. સૈર વ તફરીહ કરેં. દિલો દિમાગકો રાહત પહોંચાનેવાલે ખેલ ઔર ખૂશબૂઓંકા ઈસ્તેમાલ કરેં. દૂસરે યે કે મનીકે કમ હોનેકી વજહસે ઐસી ગિઝાએં ખાએં કે જો મનીકો પૈદા કરનેવાલી હોં, જિસકે લિયે (અલ કુવ્વતુલ ફૌલાદી નુસ્ખા હૈ) યે ભી નુસ્ખા મુફીદ હૈ. મગ્ઝ બાદામ શીરીં ચારોં મગ્ઝ પિસ્તા, મગ્ઝ કન્દક, મગ્ઝ નારજીલ, શંકાકલ મિસરી, બહનીન સઅલબ મિસરી ઈન તમામ દવાઓંકો બરાબર વઝન લેકર બારીક કપડેમેં છાન લિયા કરેં ઔર તીન હિસ્સે ડબલ અસલી શહદમેં મિલા લેં. હર રોઝ બકદ્ર ખ્વાહિશ સુબહ નહાર મુંહ ઈસ્તેમાલ કરેં. બગૈર મશ્વરેકે ન તૈયાર કરેં.

મઝીદ ગૌર કરેં

બાઝ મરતબા મુબાશિરતકી મુદ્દત બહોત લંબી હોનેકી વજહસે મરદાના તાકતમેં કમી આ જાતી હૈ. ઈલાજ ઉસકા યે હૈ કે કોઈ ઐસી કિતાબ જિસમેં મુબાશિરતકા તફસીલી ઝિક્ર હો પઢા કરેં યા આશિક માશૂકકી સિફતોંકા બયાન હો ઉસકા મુતાલઆ કરેં. ઔર જાનવરોં હૈવાનોંકી આપસકી જુફતી (મિલને) કો દેખા કરેં. "તન્હાઈકે સબક" કિતાબકા મુતાલઆ કરના મુફીદ હોગા.

મઝીદ ગૌર કરેં

બાઝ મરતબા બીમારી લંબી હોનેકી વજહસે યા રીહ વ

ગમ ઝિયાદા હોનેકી વજહસે ભી દિલ કમઝોર હો જાતા હૈ ઔર દિલકી કમઝોરીકી વજહસે મરદાનગીમેં કમઝોરી આતી હૈ. તો ઉસકા ઈલાજ યે હૈ કે દિલકો તાકત વ રાહત દેનેવાલી ગિઝાએં વ દવાએં (જૈસે ખમીરા અબરેશમ હકીમ અરશદવાલા) ઈસ્તેમાલ કરેં ઔર અચ્છી સુરીલી દિલ પઝીર વ દિલ પસંદ આવાઝોંમેં માશૂકોંકે મુનઝ્ઝમ વાકિઆત સુના કરેં, ઉસસે ભી દિલકો તાકત મિલતી હૈ. ખૌફ ઔર ડરકી વજહસે ભી કમી આતી હૈ. ઉસકે લિયે દિલસે ખૌફ વ ડરકો નિકાલેં.

મઝીદ ગૌર કરેં

એક સબબ યે ભી હૈ કે આલએ તનાસુલ ટેઢા હો જાએ યા ઉસકી નસોં (રગોં) મેં કમઝોરી આ જાએ તો ઉસકા ઈલાજ યે હૈ તિલાઓં વ તેલોંકા જો કે આલએ તનાસુલકી રગોં ઔર નસોંકો કુવ્વત દેં ઉસકા સહીહ ઈસ્તેમાલ હો, તાકે અસલી તાકત પૈદા હો જાએ. "તિલાએ ખાસ" કા ઈસ્તેમાલ બેહદ કામિયાબ હૈ ઝરૂર ઉસસે ફાઈદા ઉઠાએં મુજર્રબ હૈ.

હોશિયાર રહેં

જો શખ્સ પૈદાઈશી મરદાના તાકતકી બીમારીમેં મુબ્તલા હો તો ઉસકો અરબીમેં ઈન્નીન કેહતે હૈં ઔર ઈન્નીનકા ઈલાજ નહીં હો સકતા, રૂપિયા ઔર માલ બરબાદ ન કરેં, હોશિયાર રહેં! ઉસકે અલાવા મઝીદ ઔર ભી સબબ હૈં જો આપકો "તન્હાઈકે સબક" કિતાબમેં મિલેંગે.

વો ગિઝાએં જો તાકતે મરદાનગીકો ઝિયાદહ કરતી હૈં

મુખ્તસર તરીકા પર હમ ચંદ ગિઝાઓંકા નામ લિખતે હૈં જિનસે તાકતે મરદાનગીમેં ઈઝાફા હોતા હૈ (૧) ઊંટનીકા દૂધ જિતના આસાનીસે હઝમ હો સકે મુસલસલ મહીના ભર પીએં મુફીદ ચીઝ હૈ. (૨) તુખ્મ અટન્ગન ૪ માશા અંગૂરકે રસમેં મિલાકર ખાનેસે મરદાનગીમેં ઈઝાફા હોતા હૈ. (૩) ગાજરકા મુરબ્બા જો શહદમેં તૈયાર કિયા ગયા હો વો ભી મુફીદ હૈ. (૪) અંડોંકી ઝરદી ઘી મેં ભૂનકર ઉસમેં પિસી હુઈ સૂંઠ એક માશા મિલાકર પકાએં ઔર ખાએં. (૫) ગાજરોંકી જવારિશ, યે જવારિશ દિલ ઔર જિગરકો તાકત દેતી હૈ ઔર મુફીદ હૈ, મીઠી ગાજરેં લેકર ઉનકે દરમિયાનકી ગુઠલિયાં નિકાલ દેં ઔર ઉપરકા બારીક છિલકા ભી સાફ કરેં ફિર ઉન સાફ કિયે હુએ ગાજરોંકો દૂધમેં જોશ દેં, જબ ગાજરેં ગલ જાએં તો ઉસકો લોહેકી છલનીમેં છાન લેં ઔર એક કિલો શહદ મિલાકર આગ પર પકાએં. જબ બિલકુલ પકનેકે કરીબ હો જાએ તો સૂંઠ મુસ્તગી, દાલ ચીની, જોઝ બુવાદાર, ફિલફિલ, ઝઅફરાન, સુમ્બુલુત્તીબ ખૂલનજાન એક એક તોલા, શકાકલ મિસરી ૨ તોલા કૂટકર મિલા લેં ઔર આગસે ઉતારકર અચ્છી તરહ મિલા દેં. રોઝાના ૨ તોલા ખાએં (૬) મુર્ઘકા ગોશ્ત અકલ ઔર મની ઝિયાદા કરતા હૈ. (૭) મુરઘીકા ગોશ્ત ઉસ વક્ત ઝિયાદા ફાઈદા કરતા હૈ જબ કે વો અભી અંડા ન દેતી હો. (૮) દૂધમેં રોગને બાદામ ડાલકર પીના.

ખુસૂસી પોશીદા રાઝકી ગિઝા

મરદાના કુવ્વતકે તલાશ કરનેવાલે ઈસ બાતકો હમેશા યાદ રખ્ખેં કે મુર્ધકા ગોશ્ત ઈસ સિલસિલામેં બહોત મુફીદ હૈ મગર ઝિયાદા બેહતર હૈ યે હૈ કે મુર્ધ દેસી હોનેકે સાથ સાથ મુર્ધકા રંગ યા તો લાલ સુર્ખ હો યા કાલા રંગકા હો. અગર લાલ ઔર કાલા રંગવાલા મુર્ઘ ન મિલે તો ફિર મુર્ધ ઈસ મકસદકે લિયે દૂસરે રંગવાલા ન ખાએં, ક્યૂંકે લાલ ઔર કાલે રંગવાલા મુર્ધ જોશ પૈદા કરતા હૈ ઔર ઉસમેં ખ્વાહિશ ઝિયાદા હોતી હૈ.

મરદાના તાકતકે લિયે મુર્ધ પકાનેકા તરીકા

ઈસ મકસદકે લિયે મુર્ધ પકાનેકા તરીકા યે હૈ કે એક કિલો મુર્ધકા ગોશ્ત હો ઔર ઉસમેં ૧૦ અદદ પ્યાઝ (કમસે કમ ૩૦૦ ગ્રામ હો ડાલકર પકાએં ઔર એક મુઠ્ઠીભર છિલે હુએ તલ ડાલ દિયે જાએં, ફિર ઉસકો બમુતાબિક મસાલોંકે સાથ ડાલકર ભૂના જાએ, ઈસસે મરદાનગીમેં ઝિયાદા જોશ પૈદા હોતા હૈ.

મુરઘીકા અંડા ભી બહોત મુફીદ ચીઝ હૈ

જૈસાકે હમ પીછે બતા ચુકે હૈં કે મુરઘીકા અંડા મુફીદ ચીઝ હૈ કુવ્વતે મરદાનગીકો બઢાતા હૈ મગર મુરઘીકે અંડેકા ઈસ્તેમાલ રોઝાના કિયા જાએ તો ચેહરા પર દાગ પૈદા હો જાતે હૈં. અંડા દેરમેં હઝમ હોતા હૈ ઈસ લિયે ઉસકે નુકસાનસે બચનેકે લિયે સિર્ફ ઝરદી ઈસ્તેમાલ કરેં. સબસે અચ્છા અંડા મુરઘી ઔર તીતરકા હોતા હૈ જબકે વો તાઝા હો.

મરદાનગી કુવ્વતકે લિયે અંડેકે ઈસ્તેમાલકા તરીકા

ઈસ મરદાના તાકતકે લિયે અંડેકે ઈસ્તેમાલકા તરીકા યે હૈ કે અંડેકો ઉબાલા ન જાએ વરના તો વો બદહઝમી પૈદા કરતા હૈ અંડા બહોત મુફીદ ચીઝ હૈ અગર હઝમ આ જાએ ઔર તબીઅતકો મુવાફિક આ જાએ. અંડેકે ઈસ્તેમાલકા સબસે ઝિયાદા સહીહ તરીકા યે હૈ કે તેઝ ગરમ પાનીમેં અંડા ડાલ દેં ઔર બહોત હલકી ધીમી આંચ પર ઈતની દેર ઉબાલા જાએ જિતની દેરમેં સો મરતબા ઈત્મીનાનસે અલ્લાહ અલ્લાહ કહા જા સકે.

યે હદીસે પાક હૈ

એક સાહબને રસૂલુલ્લાહ (સ.અ.વ.) સે અર્ઝ કિયા કે મેરે ઔલાદ નહીં હોતી. હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને ફરમાયા કે અંડોંકા ઈસ્તેમાલ કરો.

મરદાના તાકતકે ઈઝાફાકે લિયે ખૂબ હૈ

મરદાના તાકતમેં ઈઝાફાકે લિયે છુવારા (ખારેક) કો બહોત દખલ હાસિલ હૈ ઔર શરીઅતે ઈસ્લામને ઉસકી અચ્છી તરહ યાદગાર કાઈમ કી હૈ. વો ઈસ તરહ હૈ કે જબ કિસી ભી મુસલમાનકી શાદી હોતી હૈ તો નિકાહકે બાદ છુવારોંકા ઈન્તિઝામ સુન્નતે રસૂલ (સ.અ.વ.) હૈ.

યે બહોત ગૌર કરનેકી બાત હૈ

હર ગરીબસે ગરીબ મુસલમાન ઔર હર અમીરસે અમીર કરોડ પતી મુસલમાનોંકે યહાં નિકાહકે બાદ છુવારે બાંટે ઔર લુટાએ જાતે હૈં ઈસકો છોડકર ઉસકે બદલ દૂસરી ચીઝકા એહતિમામ નહીં કિયા જાતા ચાહે વો ઉસસે કીમતી હો યા ઘટિયા હો. વજહ ઉસકી યે હૈ કે શરીઅતે મુહમ્મદી (સ.અ.વ.) ને ઈન્સાનોંકો યે સબક વ તાલીમ સિખાઈ હૈ કે અય નૌશા ઔર હોનેવાલે શૌહર અબ આજસે તુમ ઈસ છુવારોંકો પાબંદીસે ઈસ્તેમાલ કરતે રેહના તુમહેં ઈસકી ઝરૂરત પડેગી. ઈસી લિયે છુવારે કુવ્વતે મરદાનગીકે અકસર નુસ્ખોંમેં ડાલે જાતે હૈં. છુવારોંસે મની પૈદા હોતી હૈ ઔર ગાળ્હી ભી હોતી હૈ.

ખયાલી ઔર નફસિયાતી નામરદીકે લિયે દવા

બાઝ મરતબા ઈન્સાનકો અપને વહમ ઔર ખયાલસે ઐસા માલૂમ હોતા હૈ કે મૈં નામર્દ હૂં હાલાંકે વો મરદાના તાકતવાલા સહીહ તંદુરૂસ્ત હોતા હૈ જૈસાકે હમને પીછે ઝિક્ર કિયા હૈ. ઐસે લોગોંકો જાનવરોં ઔર હૈવાનોંકે આપસકે મિલાપ (જુફતી) દેખનેસે ફાઈદા હોતા હૈ. નફસિયાતી નામરદી ખતમ હોતી હૈ.

નફસિયાતી નામરદીકે લિયે દવા

યે દવા ખયાલી વહમી ઔર નફસિયાતી નામરદોંકે લિયે મુફીદ હૈ. બર્ગે ભંગ ૩, બાદામ ૩, જાઈફલ ૨ માશા સઅલબ પંચા ૨, માશા, જદવાર માશા દાલ ચીની ૧ માશા, જાવંતરી ૧ માશા, યે

તમામકો બારીક કરકે ચનેકી સાઈઝકી ગોલિયાં બના લેં અર્ક ગુલાબસે ખરલ કરકે ઔર ૨-૨ ગોલિયાં સુબહ વ શામ ૨૫ રોઝ તક ઈસ્તેમાલ કરેં. હરગિઝ બગૈર હકીમકે દવા ન ઈસ્તેમાલ કરેં યે ઝરૂરી બાત હૈ.

શુગરકી વજહસે નામદરીકે લિયે

બાઝ મરતબા શુગરકી વજહસે ભી નામરદી હો જાતી હૈ. યાની મરદાના તાકતમેં બહોત કમી આ જાતી હૈ. ઉસકે ઈલાજકે લિયે દવાએ હૈરત (Daway herat) ઝરૂર ઈસ્તેમાલ કરેં. બહોત મુજર્રબ ઔર બહોત મુફીદ હૈ. ઔર શુગરકો નોરમલ કરતી હૈ ઔર હર કિસમકે શુગ઼રકે મરીઝોંકે લિયે ફાઈદામંદ હૈ.

કોખબંદીકી વજહસે નામરદી

બાઝ મરતબા દુશ્મન શહવત બંદ કરા દેતે હૈં જિસકી વજહસે શૌહર ઔરત પર કાબૂ નહીં પાતા ઔર ઉસકા હક અદા નહીં કર સકતા યા ફિર ઔરતકી કોખબંદીકી વજહસે ઔલાદસે મેહરૂમી રેહતી હૈ. ઉસકે લિયે મુખ્તલિફ ઈલાજ હૈં. એક મુજર્રબ મઝીદ સહીહ ઈલાજ હમારી દૂસરી કિતાબ જિસકા નામ "પોશીદા ખઝાને" "અલ્લાહ મુશ્કિલ કુશા" હૈ. ઉસમેં લિખ્ખા હૈ ઉસસે અપના મસ્અલા હલ કરેં યા ફિર મુઝસે મુલાકાત કરેં. ફોન પર ઈજાઝત લિયે બગૈર હરગિઝ ન આએં.

ઈશ્કકી બીમારીકા ઈલાજ

ઈશ્ક અસલમેં ફિસ્ક હૈ અગર કિસીકો કિસી ઔરતસે ઈશ્ક

હો જાએ તો ઉસકા સિર્ફ એક હી ઈલાજ હે. બેહતર તો યે હૈ કે ઉસી ઔરતસે શાદી કર દી જાએ અગર વો મુનાસિબ હો. અગર વો ગૈર મુનાસિબ હો તો ઉસસે શદીદ નફરત દિલાઈ જાએ ઔર સમઝાકર કિસી દૂસરી અચ્છી રંગ વ રૂપ નાક નકશાકી હસીન વ જમીલ ઔરતસે ઉસકી રગબત મુહબ્બત બતાકર ઉસસે શાદી કર દી જાએ બસ ઉસ હાલતમેં ઝરૂર ઉસકે ઈશ્કકી આગ ઠંડી પડ જાએગી.

તમામ મરદાના કમઝોર મરીઝોંકે લિયે ખાસ હિદાયાત

યે હિદાયત તમામ ઈન્સાનોંકે લિયે હૈ. ખાસકર કુવ્વતે બાહકે મરીઝોંકે લિયે ઝિયાદા ખાસ હૈ. ઈન બાતોં પર અમલ કરેં આનેવાલી બીમારિયોં વ મુશ્કિલાતસે હિફાઝતમેં રહેંગે. લગી હુઈ બીમારિયોંસે નજાત ઔર છુટકારા હાસિલ હોગા. હમેશા સૂરજ નિકલનેસે પેહલે ઉઠના ચાહિયે, નહાર મુંહ થોડા બહોત સાદા યા ગરમ પાની જૈસા મિઝાજકો મુવાફિક હો પીએં ફિર બૈતુલ ખલા (લેટ્રીન) જાના ચાહિયે. ખાસ તૌર પર કબ્ઝકી બીમારીવાલે હઝરાત ઝરૂર ઈસ પર અમલ કરેં તાકે લેટ્રીન આસાનીકે સાથ હો, બાએં પાંવ પર દબાવ ડાલતે હુએ બૈઠના ચાહિયે, ઐસા કરનેસે બૈતુલ ખલાસે જલ્દી ફરાગત હો જાતી હૈ ઔર યે સુન્નતે રસૂલ (સ.અ.વ.) ભી હૈ. રાતકો જલ્દી સોએં સુબહકો જલ્દી ઉઠેં, ઈસ લિયે કે અકસર ઝિયાદાતર એહતિલામ રાતકે આખિર વક્તોંમેં હોતા હૈ. સૈરો તફરીહ ઔર પાક હવા સુબહકે વક્ત બહોત મુફીદ હોતી હૈ. પાક સાફ હવાસે સુર્ખ ખૂન ઝિયાદા હોતા હૈ ઈસ લિયે સુબહકા ટહેલના બેહતરીન દવા હૈ. ઉસસે દિલ

દિમાગ તાઝા હોતા હૈ. બદનકો કુવ્વત મિલતી હૈ. નમાઝ પઢકર કમસે કમ દો ઘંટે રોઝાના તેઝ રફતારીસે ચલના સિહ્હતકો બાકી રખનેકા બેહતરીન પોશીદા રાઝ હૈ. ઈશ્કિયા નાવીલોંસે, બદ તેહઝીબ સાથિયોંસે, ફિલ્મ સીનેમાઓંસે બિલકુલ અપને આપકો બચાએં, અચ્છે નેક લોગોંકી મજલિસોં વ સોહબતોંમેં બૈઠા કરેં. નમાઝોં રોઝોંકા ખાસ એહતિમામ કરેં. ખુસૂસન મહીનેમેં એક દિન રોઝા ભી ઝરૂર રખ્ખેં. પેટકી ખરાબી વ કબ્ઝસે બિલકુલ ગફલત ન બરતેં, અગર કબ્ઝ હો જાએ તો ફૌરન ઉસકા ઈલાજ કરેં. કબ્ઝ તમામ બીમારિયોંકી જડ વ બુન્યાદ હૈ. નિન્નાનવે (૯૯) ફીસદ કબ્ઝકી વજહસે બીમારિયાં પૈદા હોતી હૈં. અગર કબ્ઝ હો જાએ તો એક દો વક્ત ખાનેકા નાગા કર દેં, પાની ઝિયાદા પીએં, ખાસકર સુબહકે વક્ત નહાર મુંહ પેટ ભરકર પી લેં, ખાનેમેં હરી સબ્ઝીકા ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ કરેં મગર ભિન્ડીસે કબ્ઝ હોતા હૈ લિહાઝા કબ્ઝકી હાલતમેં ભિન્ડી ન ખાએં. આમ તૌર પર એહતિલામ ભી કબ્ઝકે સબબ હોતા હૈ. રાતકા ખાના ખાકર કમસે કમ ૧૮૦ કદમ ઝરૂર ચલા કરેં. સોનેસે દો ઘંટે પેહલે રાતકા ખાના ખા લિયા કરેં. બેહતર હૈ કે રાતકા ખાના નમાઝે ઈશાસે પેહલે ખા લિયા કરેં ફિર નમાઝ અદા કરેં, રાતકો સોતે વક્ત દૂધ પીના અચ્છી બાત હૈ મગર તેઝ ગરમ દૂધ હરગિઝ કભી ન પીયેં ચાહે રાતમેં યા દિનમેં કિસી વક્ત ભી પીયેં હલકા નીમ ગરમ પીયેં, રાતકો સોતે વક્ત પાની પેટ ભરકર નહીં પીના ચાહિયે ઉસસે ભી એહતિલામકા અંદેશા રેહતા હૈ. દિનકો ખાના પેટ ભરકર ખા સકતે હૈં મગર રાતકા ખાના પેટ ભરકર નહીં ખાના ચાહિયે કુછ મિકદાર છોડ દેં. સોનેસે પેહલે પેશાબ કરકે સોએં, આલએ તનાસુલ પર ઠંડા પાની ડાલેં ઉસસે એહતિલામ હોનેસે હિફાઝતમેં મદદ મિલતી હૈ. મઝીદ માલૂમાતકે લિયે "તન્હાઈકે સબક" કા મુતાલઆ કરેં.

ઔરતકે હામિલા હોનેકી અલામાત

મર્દ ઔરતકી મનીસે મિલકર હમલ ટિકતા હૈ ઔર જબ ઔરતકો હમલ ઠહેરતા હૈ તો સુસ્તી માલૂમ હોતી હૈ ઔર ઔરતકો ફિર ઐસા લગતા હૈ કે રહમ યાની બચ્ચાદાનીકા મુંહ ઉઝવે તનાસુલકો ચૂસ રહા હૈ. બચ્ચાદાનીકા મુંહ નિહાયત મઝબૂતીસે બંદ હો જાતા હૈ. મુબાશિરતકે બાદ રહમસે મની નહીં નિકલતી. ઔરતકો ટુન્ડી યાની નાફ ઔર શરમગાહકે બીચ હલકા હલકા દર્દ પૈદા હોતા હૈ. બચ્ચાદાનીકા મુંહ ઈસ કદર શિદ્દતસે બંદ હોતા હૈ કે ઉસમેં બારીક સિલાઈ ભી નહીં જા સકતી. બચ્ચાદાની ઉપરકો ખીંચ જાતી હૈ. હૈઝકા આના બંદ હો જાતા હૈ ઔર પેશાબ ઝરા તકલીફસે આને લગતા હૈ. ઔરતકો મુબાશિરતસે નફરત હો જાતી હૈ. ઔર અગર મુબાશિરત કી જાએ તો લઝ્ઝતકા એહસાસ નહીં હોતા બલ્કે મુબાશિરતકે વક્ત ઔરતકી નાફકે નીચે દર્દ હોતા હૈ. જી મતલાને મચલાને લગતા હૈ. અગર હામિલાકે પેટમેં મર્દ બચ્ચા (લડકા) હોતા હૈ તો મુબાશિરતસે ઔર ઝિયાદા નફરત હોતી હૈ. હમલ ઠહેરનેકે બાદ તબીઅતમેં બેચેની માલૂમ હોતી હૈ. બદન ભારી ઔર સુસ્ત પડને લગતા હૈ. ઉબકિયાં ઔર ખટ્ટી ડકારેં આતી હૈં. કભી દિલ ભી ધડકને લગતા હૈ. એક દો મહીનેકે બાદ ઉલ્ટી સીધી ચીઝેં ખાનેકી ચાહત હોતી હૈ. દો મહીનેકે બાદ યે ચાહત બહોત બઢ જાતી હૈ, કભી આંખેં અંદરકો ધંસ જાતી હૈં. ઔરતકી નઝર તેઝ હો જાતી હૈ. યે તમામ અલામાત લડકેકે હમલમેં કમ પાઈ જાતી હૈં. શહદ ૨ તોલા, બારિશકા પાની ૬ તોલા દોનોં મિલાકર સોતે વક્ત ઔરતકો પિલા દેં સુબહકો અગર ઉસકે પેટમેં દર્દ હો

ઔર પેચીસ માલૂમ હો તો સમઝાં કે વો ઔરત હામિલા હૈ. પિસ્તાનોંકી રગેં ઝિયાદા નીલી ઔર પિસ્તાનોંકી ફુન્ટિયાં ઝિયાદા કાલી લંબી હો જાતી હૈં. હમલકે ઈબ્તિદાકે તીન મહીને તક પેડોં પર (નાફકે નીચે) ટટોલનેસે રહમ મેહસૂસ નહીં હોતા હૈ ફિર રફતા રફતા બળ્હતા રેહતા હૈ. ચોથે મહીનેમેં પેડોંમેં અગર ટટોલા જાએ તો રહમકા પતા ચલતા હૈ. પાંચવેં મહીનેમેં નાફસે દો ઈંચ ઉપર આઠવેં મહીનેમેં આઠ ઈંચ ઉપર આ જાતા હૈ. નવવેં મહીનેમેં પેટકે મેહરાબકે કરીબ તક બળ્હ જાતા હૈ. હૈઝ માહવારીકા બંદ હો જાના યે હમલકી ખાસ અલામત હૈ, લેકિન હૈઝ કભી બીમારીકી વજહસે ભી બંદ હો જાતા હૈ હાલાંકે હમલ નહીં ઠહેરતા હૈ. શુરૂ હમલમેં ઔરતકો થૂક બહોત આતા હૈ. બાઝ મરતબા ઈસ કદર આતા હૈ કે ઔરત ખૂદ પરેશાન હો જાતી હૈ. હમલ ઠહેરનેકે બાદ એક હફતાસે ૪ હફતોં તક સુબહકે વક્ત હામિલાકો કય યા કય સી હોતી હૈ અકસર ચોથે મહીનેમેં ખૂદ બખૂદ બંદ હો જાતી હૈ.

હમલ ટિકનેકે દો મહીનેકે બાદ પિસ્તાન બળ્હ જાતે હૈં દબાનેસે દર્દ કરતે હૈં. ફુન્ટિયોંકે ગિર્દ રંગત ગેહરી હો જાતી હૈ. ઝિયાદા ફૈલે હુએ ઉભરે હુએ માલૂમ હોતે હૈં. હમલકે આખિર દિનોંમેં દૂધ નિકલતા હૈ. અકસર ચોથે મહીનેમેં યા કુછ ઝિયાદા અરસામેં હમલકી યકીની અલામત અંદરસે બચ્ચાકી હરકત મેહસૂસ હોતી હૈ. ચુનાંચે બચ્ચાદાનીકે દોનોં તરફ અગર ઠંડા હાથ રખ્ખા જાએ તો બચ્ચા હરકત કરતા હુવા માલૂમ હોતા હૈ. અગર રહમ પર ઈસ્થકોપ આલા લગાકર સુના જાએ તો બચ્ચાકી દિલકી આવાઝેં સુનાઈ દેતી હૈં. યે દિલકી આવાઝેં એક મિનિટમેં ૧૨૦ સે એકસો ચાલીસ મરતબા સુનાઈ દેતી હૈં. અગર યે દિલકી આવાઝેં એક મિનિટમેં એકસો ચાલીસ

(૧૪૦) હોં તો લડકી હોને પર ઈશારા મિલતા હૈ. ઈન આવાઝોંમેં હામિલાકે દિલકી આવાઝોંકા શુબા પડ જાતા હૈ. લેકિન હમલવાલી ઔરતકી દિલકી હરકત એક મિનિટમેં પિછત્તર ૭૫ મરતબાસે ઝિયાદા નહીં હોતી. હમલ ઠહેરનેકે દો મહીનેકે બાદ પેશાબમેં હલકી ચરબી ઔર ચૂનેકે અજઝા નિકલતે હૈં જો હમલકે આખિર તક નિકલતે રેહતે હૈં. ઈસી વજહસે અગર હામિલાકે કારૂરે (પેશાબ) કો રખકર દેખા જાએ તો ચરબી ઔર ચૂનેકે સાથ મિલકર ધુની હુઈ કપાસકી તરહ એક જિસ્મ કારૂરાકે ઉપર માલૂમ હોતા હૈ જિસસે હમલ ઠહેરનેકી અચ્છી તરહસે પેહચાન હો સકતી હૈ.

હમલમેં લડકા હૈ યા લડકી ઉસકી અલામત

ઈસ ચીઝકો જાનનેકે લિયે હમલમેં લડકા હૈ યા લડકી તો ઉસકે લિયે ચાહિયે કે હામિલાકે દૂધમેં જૂં યા ચીચડી (જુવા) ડાલ દેં ઉપરસે દૂધ ડાલેં. અગર વો જૂં યા ચીચડી ઉસ દૂધસે બાહિર નિકલ આએ તો જાન લેના ચાહિયે લડકીકા હમલ હૈ. ઔર અગર ન નિકલે તો સમઝ લેના ચાહિયે લડકેકા હમલ હૈ.

ઈન્તિહાઈ સંગીન ગલતી

બડે માલવાલે અલ્લાહકી રહમતોંકે મુન્કિર ઔર નાકદરે લોગ ડાક્ટરોં વગૈરહસે ઔરતકે હમલકી જાંચ કરાતે હૈં કે કહીં લડકીકા તો હમલ નહીં હૈ, અગર ઉસકા પતા ચલ જાએ કે લડકી હૈ તો હમલ સાકિત કરા દેતે હૈં. કુછ બે ઈમાન ડાક્ટર અપની કમાઈ કરનેકે લિયે ઝૂઠ બોલકર લડકીકા હમલ બતાકર ખૌફ દિલાતે હૈં.

ખૂબ અચ્છી તરહ યાદ રખ્ખેં

યે મસ્અલા ખૂબ અચ્છી તરહ યાદ રખ્ખેં કે એકસો બીસ ૧૨૦ દિન યા ઉસસે ઝિયાદાકા હમલ જો ગિરાયા જાએગા વો ઐસા હૈ જૈસે કિસી જાનદાર ઝિંદા ઈન્સાનકો હલાક ઔર કતલ કરનેકા ગુનાહ હોતા હૈ. હાં ઈસ મુદ્દતસે કમકા હમલ હો ઈન્તિહાઈ મજબૂરી લાચારી હો, યા હમલકી વજહસે હામિલાકી જાનકે હલાક હોનેકા યકીની રિપોર્ટ હો તો ફિર શદીદ ઉઝરકી વજહસે મુત્તકી ઉલમા વ મુફતિયાને કિરામસે મસ્અલા પૂછકર ગિરવાયા જા સકતા હૈ. વો બતાએંગે કે શદીદ ઉઝર કિસકો કેહતે હૈં. ઈસ સિલસિલેમેં એક તા'વીઝ હૈ જો હમારી કિતાબ "પોશીદા ખઝાને" કે નામસે બેંગ્લોરકે અકસર કુતુબખાનોંમેં મિલતી હૈ. ઉસકે ઈસ્તેમાલસે ફાઈદા હોતા હૈ યા ફિર હમસે રૂજૂઅ હોં.

હમલમેં લડકા લડકી હોનેકી અલામત

બાઝ અલામતેં ઐસી હૈં જિનસે યે પતા લગાયા જા સકતા હૈ કે હમલમેં બચ્ચા લડકા હૈ યા લડકી. ઈસ સિલસિલેમેં ચંદ તજ્રુબે હૈં જો કે ઉમૂમન સહીહ હોતે હૈં. યકીની તૌર પર તો બસ આલિમુલ ગૈબ વશ્શહાદત અલ્લાહ તઆલા હી જાનતા હૈ ચૂંકે વો અલ્લામુલ ગુયૂબ હૈ.

હમલમેં લડકા લડકી હોનેકી અલામતેં

તજ્રુબાકે તૌર પર હમલમેં લડકા લડકી હોનેકી પહેચાનકે તરીકે લિખતે હૈં. જિસ હામિલા ઔરતકે પેટમેં લડકા હોતા હૈ તો

ઉસ ઔરતકે ચેહરેકા રંગ સાફ સુથરા હોતા રેહતા હૈ. દિલ ઉસ ઔરતકા ખુશ રેહતા હૈ. ઔર ઉસે જી મતલાના ઔર બુરી ચીઝોંકે ખાનેકી ખ્વાહિશ કમ હોતી હૈ. સીધે દાઈ કૂખકી તરફ વઝન ઝિયાદા હોતા હૈ ઔર બચ્ચેકી હરકત ભી દાઈ સીધી તરફ ઝાહિર હોતી હૈ. જબ ઈસ હામિલા ઔરતકે પિસ્તાન બઢને લગતે હૈં ઔર ઉસકી રંગતમેં તબ્દીલી હોને લગતી હૈ તો પેહલે સીધી દાઈ તરફવાલે પિસ્તાનમેં ફર્ક હોતા હૈ. ખાસ તૌર પર દાઈ તરફવાલે પિસ્તાનકી ભુન્ટીમેં તબ્દીલી વ બદલાવ હોતા હૈ. યે સબ અલામાત હમલમેં લડકા હોને પર પાઈ જાતી હૈં. ઔર જબ હમલમેં લડકી હોતી હૈ તો ઈન બયાન કી હુઈ અલામતોંકે ખિલાફ અલામતેં હોતી હૈં. હમલમેં લડકા હોને પર હામિલાકા દૂધ બહોત ગાઢા હોતા હૈ કે અગર દૂધકી એક દો બૂંદ (કતરા) આઈના શીશા પર ડાલ દેં તો વો ફૈલતા ઔર બેહતા નહીં હૈ બલ્કે એક હી જગહ પર ઠહેરા રહેગા. ઔર અગર ઉસકો ધૂપમેં રખકર દેખેં તો ચાંદીકે પાનીકી તરહ યા મોતીકે દાનેકી તરહ ઉભરા હુવા માલૂમ હોતા હૈ. ઔર અગર ઈન અલામતોંકે ખિલાફ અલામતેં હોં તો સમઝો લડકીકા હમલ હૈ.

અગર હામિલા ઔરત ઉઠતે વક્ત દાહને સીધે હાથ પર ઝોર દેકર ઉઠે તો યે અલામત લડકા હોનેકી હૈ. ઔર અગર બાએં ઉલ્ટે હાથ પર ઝોર દેકર ઉઠે તો લડકી હોનેકી અલામત હૈ. હામિલા ઔરત જબ ચલનેકે લિયે ઉઠે અગર પેહલે દાહના પાંવ ઉઠાએ તો લડકા હોનેકી અલામત હૈ, ઔર અગર બાયાં પાંવ ઉઠાયા કરે તો લડકી હોનેકી અલામત હૈ. અગર પેટમેં લડકા હોતા હૈ તો વો તીન મહીનાકે બાદ હરકત કરને લગતા હૈ ઔર લડકી ૪ મહીનેકે બાદ હરકત કરતી હૈ.

ઝરાવંદ ૪ માશા પીસકર શહદમેં મિલા લેં ઔર હરે રંગકે

કપડેમેં ઉસકો લથેડકર સુબહ નહાર મુંહ હામિલા ઔરતકી શરમગાહમેં રખ્ખી જાએ ઔર વો હામિલા દોપહર તક કુછ ન ખાવે ન પિયે. અગર ઉસ વક્ત તક મુંહકા ઝાઈકા મીઠા હો તો હમલમેં લડકા હૈ. ઔર અગર ઝાઈકા કડવા હો તો લડકી હૈ. ઔર અગર કોઈ ઝાઈકા માલૂમ ન હો તો કુછ ભી નહીં હૈ યાની હમલ હી નહીં હૈ.

લડકે પૈદા હોનેકે ઉસૂલ

લડકા ઔર લડકી પૈદા હોના યે કિસી ઈન્સાનકે બસમેં નહીં હૈ બલ્કે ઈન્સાનોંકે ઔર તમામ કાઈનાતકે પૈદા કરનેવાલે ખાલિક, માલિકકે કબ્ઝએ કુદરતમેં હૈ. પેહલે ઝમાનેસે હી લોગ લડકિયોંકે પૈદા હોનેકો બુરા સમઝતે હૈં ઔર લડકોંકા પૈદા હોના અચ્છા સમઝતે હૈં. હાલાંકે લોગોંકા યે ખયાલ વ નઝરિયા સરાસર ગલત હૈ બલ્કે લડકા અલ્લાહકી નેઅમત હૈ ઔર લડકી અલ્લાહકી રહમત હૈ. જહાં રહમત હોતી હૈ વહાં નેઅમત ઝરૂર હોતી હૈ. ઔર જહાં નેઅમત હો વહાં ઝરૂરી નહીં કે રહમત ભી હો, ફિર ભી કુછ ઐસે અસ્બાબ હૈં કે રબ્બુલ આલમીન અગર ચાહે તો ઈન્સાનકી કોશિશમેં જાન ડાલ દે. બાઝ લોગોંકે લડકિયાં હી લડકિયાં પૈદા હોતી હૈં લડકા નહીં હોતા તો ઐસે લોગોંકો ચાહિયે કે સબબ ઈખ્તિયાર કરેં ઔર ખુદા તઆલાસે બરાબર માંગતે રહેં.

સબબકે તૌર પર લડકા પૈદા હોનેકા પોશીદા રાઝ

જિસ ઔરતકો હમેશા લડકિયાં હી પૈદા હોતી હોં ઔર

લડકેકી ચાહત હો તો ઉસકે લિયે યે અમલ કરેં કે શુરૂ હમલસે ઔરતકા શૌહર યા કોઈ દૂસરી ઔરત ઉસ હમલવાલી ઔરતકે પેટ પર રોઝાના ચાલીસ મરતબા યા મુસવ્વિરુ ઉન્ગલીસે ગોલ દાયરા બનાતે હુએ પઢ લિયા કરે. ઈન્શા અલ્લાહ ફઝલે રબ્બી હોગા.

સબબકે તૌર પર લડકા પૈદા હોનેકા પોશીદા રાઝ

યે અમલ ભી મુફીદ હૈ કે મિસ્લ ઉપરકે તરીકા ઔરત હામિલાકે પેટ પર ઉન્ગલીસે ગોલ દાયરા ૭૦ મરતબા બનાએ ઔર હર મરતબામેં યા મતીનુ પઢા જાએ.

નોટ :- ઈસ સિલસિલેમેં ભી હમારી કિતાબ "પોશીદા ખઝાને" કે નામસે હૈ ઉસકા મુતાલઆ મુફીદ સાબિત હોગા.

ઈસ્મે મુહમ્મદ ઔર ઈસ્મે અલ્લાહકી બરકત

ઈસી સિલસિલેમેં જબ ઔરતકો હમલ ઠહેર જાએ તો શુરૂ હમલમેં હી ઉસ જનીનકા (પેટકે બચ્ચેકા) નામ મુહમ્મદસે મિલાકર રખ દેં. બાઝ બુઝુર્ગોં ઔર ઔલિયા અલ્લાહકા ઈરશાદ હૈ કે ઉસ જનીનકા નામ અલ્લાહકે લફઝસે મિલાકર રખ દેં તો ઈન અસ્માએ મુબારકકી બરકતસે લડકા પૈદા હોતા હૈ.

નોટ :- જો બાત સમઝમેં ન આવે માલૂમ કર સકતે હૈં. જવાબકે લિયે જવાબી ખત આના ચાહિયે વરના જવાબ મિલના મુશ્કિલ હોગા. મુહમ્મદ અશરફ અમરોહવી. ઈમામ વ ખતીબ-
ફોન : (૦૮૦) ૫૪૮૯૦૯૩

સબબકે તૌર પર લડકા પૈદા હોનેકા ઉસૂલ

અગર શૌહર હૈઝ માહવારીકે દિન ખતમ હોનેકે ફૌરન બાદ મુબાશિરત કરે તો ઉસસે જો હમલ ઠહેરેગા તો ઈન્શા અલ્લાહ લડકીકા હોગા, ઔર અગર હેઝકે દિનોંકે ખતમ હોનેકે બારહવેં (૧૨) રોઝ બાદ જો હમલ ઠહેરેગા તો ઉસસે ઈન્શા અલ્લાહ તઆલા લડકેકા હમલ હોગા.

લડકા પૈદા હોનેકે લિયે સબબકે તૌર પર ગિઝા

એક ઈન્તિહાઈ વલી કામિલ હઝરત અલ્લામા ઈમામ ઝહબી (રહ.) ને ઈરશાદ ફરમાયા જો કે મુજર્રબ ભી હૈ કે અગર હામિલા ઔરતકો બિલકુલ શુરૂ હમલકી હાલતસે ખજૂરેં ચંદ માહ ખિલાઈ જાએં તો ઉસસે લડકા પૈદા હોનેકે ઈમકાનાત બહોત હોતે હૈં ઔર અકસર લડકા પૈદા હોતા હૈ.

લડકા પૈદા હોનેકા પોશીદા રાઝ

જિસ કદર ઝિયાદા ખૂશહાલી ઔર કુશાદગી ચૈન વ આરામવાલી ઝિંદગી મર્દ ઔરતકી હોગી તો ઉન લોગોંકે યહાં લડકિયાં ઝિયાદા પૈદા હોતી હૈં. ઔર જિનકે યહાં ઝિંદગી તંગ ઔર પરેશાની ઝિયાદા હોગી ઉનકે યહાં લડકે ઝિયાદા પૈદા હોતે હૈં.

લડકા પૈદા હોનેકા સબબકે તૌર પર નયા ઉસૂલ

હર મર્દકે દો ખુસિયે (ફોતે) હોતે હૈં જિનકા તફસીલી ઝિક્ર

હમ પીછે બયાન કર ચુકે હૈં. ઈન દા ખુસિયોં (ફોતોં) મેં મની હોતી હૈ. દાહની સીધી તરફવાલે ખુસિયામેં લડકેકે વુજૂદ કાઈમ હોનેકી ઔર બાઈ તરફવાલે ખુસિયામેં લડકીકે વુજૂદ કાઈમ હોનેકી મની હોતી હૈ. જબ લડકેકી ચાહત હો તો શૌહર મુબાશિરત કરતે વક્ત દાહની તરફકે ખુસિયાકો ઉપરકી જાનિબ ચળ્હા લે ઔર બાઈ તરફકા ખુસિયા પર કિસી રબડકો ચળ્હા દે તાકે વો ઉપરકો ન હો નીચે હી રહે. ઔર અગર લડકીકી ખ્વાહિશ હો તો મુબાશિરતકે વક્ત શૌહર બાઈ તરફકે ખુસિયાકો ઉપરકી જાનિબ કિસી દોરી વગૈરહસે કર લે ઔર સીધી તરફવાલે ખુસિયા પર રબડ ચળ્હા દે તાકે વો ઉપર ન હો નીચેકી જાનિબ ઝુકા રહે. યે ઉસૂલ અકલમંદોંકા તજુર્બા શુદા હૈ, ઈસ તૌર પર કે એક બકરેકા સીધી તરફકા ખુસિયા કાટકર આપરેશન કરકે બકરીકે પાસ છોડા તો ઉસ બકરીસે સબ બચ્ચે માદા પૈદા હુએ, ફિર એક દૂસરા બકરા લેકર ઉસકા બાયાં તરફકા ખુસિયા કાટકર ઉસ બકરેકો બકરીકે પાસ છોડા તો ફિર ઉસ બકરીસે જિતને બચ્ચે હુએ વો સબ નર પૈદા હુએ, ફિર યેહી તજુર્બા કુત્તે પર કિયા ગયા ઉસ પર ભી યે ઉસૂલ સહીહ નિકલા, ફિર ઈસી તરહ યે તજુર્બા બંદર પર કિયા ગયા ઉસ પર ભી યે તજુર્બા સહીહ કાઈમ હુવા, ફિર ખરગોશ પર કિયા ગયા ઉસ પર ભી સહીહ સાબિત હુવા કે દાહની જાનિબકે ખુસિયામેં નર યાની લડકા પૈદા હોનેકી મની હોતી હૈ. ઔર બાઈ જાનિબકે ખુસિયામેં માદા યાની લડકી પૈદા હોનેકી મની હોતી હૈ.

લડકા લડકી પૈદા હોનેકા પોશીદા રાઝ

યે બાત માલૂમ હોની ચાહિયે કે અગર શૌહર બીવીસે ઝિયાદા તાકતવર હૈ કે મર્દકી મની ઔરત પર સબકત લિયે હુએ હૈ તો

ઉસકે યહાં લડકા પૈદા હોતા હૈ. ઔર અગર બીવી શૌહરસે તાકતવર હૈ કે બીવીકી મની શૌહરકી મની પર સબકત લિયે હુએ હૈ તો લડકીકા હમલ હોતા હૈ. ઔર અગર મિયાં બીવીકી કુવ્વત વ મની બરાબર હૈ તો ઉસસે હેજડા (ઝન્ખા) પૈદા હોતા હૈ. દેખેં "તન્હાઈકે સબક" કિતાબકો.

યે બાત ખૂબ સમઝ લેં

યે જો તમામ ઉસૂલ આપકે સામને અર્ઝ કિયે ગયે હૈં તજુર્બાતકે તૌર પર હૈં. વરના તો સબ કુછ લડકે ઔર લડકિયાં દેને ન દેને, હોને ન હોનેકા પૂરા ઈખ્તિયાર માલિકે કાઈનાત ખાલિકે કાઈનાતકે કબ્ઝા વ કુદરતમેં હૈ. કોશિશ વ અસ્બાબ ઈખ્તિયાર કરના ઈન્સાનકા કામ હૈ ઉસ કોશિશમેં જાન ડાલના ખુદા તઆલાકા કામ હૈ. ફકત.

ખૂબસૂરત ઔલાદ પૈદા હોનેકા ઉસૂલ

અગર કોઈ શખ્સ યે ચાહે કે ઉસકે ઔલાદ ખૂબસૂરત પૈદા હો તો ચાહિયે કે એક ખૂબસૂરત બચ્ચાકી તસવીર (ફોટો) લેકર ઉસ મકામ પર લગા દેં કે મુબાશિરતકે વક્ત ઔરતકી નઝર ઉસ પર પડે ઔર ઉસ વક્ત વો ઉસકો દેખે તો યકીનન ઈસ અમલસે પૈદા હોનેવાલા બચ્ચા શકલો સૂરતમેં ઈસી તરહ હોગા જિસ તરહકી તસવીર દેખી ગઈ હૈ.

ઝરૂરી ખુસૂસી હિદાયાત

મુસલમાનોંકે પ્યારા વ પાકીઝા મઝહબ વ શરીઅતે પાકને

હર જાનદારકી તસવીર બનાના ઘર વગૈરહમેં રખના મના કિયા હૈ ચાહે વો તસ્વીર કિસીકી ભી હો, લિહાઝા ઈસ અમલકે લિયે સિર્ફ ઉસી વક્ત ઈસ્તેમાલ કરેં બાદકો હટા દેં. હદીસે પાક હૈ, જિસ ઘરમેં જાનદારકી તસવીર હોતી હૈ વહાં પર રહમતે ઈલાહીકે ફરિશ્તે નહીં આતે હૈં.

મઝીદ ઔલાદકે ખૂબસૂરત હોનેકા ઉસૂલ

યે બાત તજુર્બા વ આઝમૂદા હૈ ઔર અકલમંદોંને ભી ફરમાઈ હૈ કે અગર હાલતે હમલમેં હામિલા ખૂશ ખુર્રમ રહે કિસી તરહકા રંજ વ ગમ પાસ ન ભટકને દે તો ઉસ હમલસે પૈદા હોનેવાલી ઔલાદ ખૂબસૂરત પૈદા હોગી.

એક નસીહતકા લતીફા

એક ઔરતને પૂછા કે હમારે બચ્ચે કાલે ક્યૂં પૈદા હોતે હૈં? તો ઉસકા જવાબ યે દિયા ગયા, કાલે હોનેકી વજહ યે હૈ કે જબ શૌહર બીવીકો દેખતા હૈ તો વો ઉસકો દેખકર જલતા હૈ, ઔર જબ બીવી શૌહરકો દેખતી હૈ તો વો ઉસકો દેખકર જલતી હૈ, ઔર બચ્ચા અંદર હી અંદર જલતા હૈ ઔર જો ચીઝ જલ જાતી હૈ વો કાલી હો જાતી હૈ ઈસ લિયે બચ્ચે કાલે પૈદા હોતે હૈં.

ખૂબસૂરત ઔલાદ પૈદા હોનેકી ગિઝા

હાલતે હમલમેં અકસર હામિલા ખરબૂઝા ઝિયાદા ખાએ તો હોનેવાલી ઔલાદ ખૂબસૂરત પૈદા હોતી હૈ. બાઝ હુકમાકા બયાન

હૈ કે હાલતે હમલમેં સંતરા ઝિયાદા ખાનેસે ઔલાદ અચ્છી ખૂબસૂરત પૈદા હોતી હૈ.

મઝીદ ઔલાદ ખૂબસૂરત પૈદા હોનેકા ઉસૂલ

હાલતે હમલમેં અગર ઔરત સફેદ રંગકી ચીઝેં ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ કરે. ખાનેમેં ભી સફેદ ચીઝેં, જૈસે દૂધ, ખીર, ફિરની વગૈરહ. ઔર પહેનને ઓઢનેમેં ભી સફેદ રંગ ઈસ્તેમાલ કરે તો પૈદા હોનેવાલી ઔલાદ ગોરી પૈદા હોતી હૈ.

ખૂબસૂરત ઔલાદ પૈદા હોનેકે લિયે બાઝકા તજુર્બા

બાઝ લોગોંકા તજુર્બા હૈ ઔર લોગોંને બયાન ભી કિયા હૈ કે અગર હાલતે હમલમેં ઔરત દૂધમેં ઝાફરાન મિલાકર (બકદ્ર મુનાસિબ) પી લિયા કરે રાતકો યા સુબહકો તો પૈદા હોનેવાલી ઔલાદ ખૂબસૂરત પૈદા હોતી હૈ.

ખૂબસૂરત ઔલાદ પૈદા હોનેકા મુબારક ઉસૂલ

હઝરત અબ્દુલ્લાહ ઈબ્ને અબ્બાસ (રદિ.) કા ફરમાને મુબારક હૈ કે ખાનેકે દરમિયાનમેં જો ખાના દસ્તરખ્વાન પર ગિર જાએ ફિર ઉસકો ઉઠાકર જો ઈન્સાન ખાનેકી આદત રખ્ખેગા તો ઉસકી જો ઔલાદ પૈદા હોગી વો હિમાકત બેવકૂફીસે મેહફૂઝ રહેગી ઔર મુસીબતસે આફિયતમેં રહેગી ઔર ઉસકી ઔલાદ હસીન વ જમીલ પૈદા હોતી હૈ.

ઔલાદ ખૂબસૂરત વ આસાનીસે પૈદા હોનેકે લિયે

અગર હામિલા ઔરત હમલકે દિનોંમેં ગુલકંદ ખાતી રહે તો બચ્ચા બહોત આસાનીસે પૈદા હોતા હૈ ઔર શકલો સૂરતમેં ભી ખૂબસૂરત પૈદા હોતા હૈ. ઝિયાદા માલૂમાતકે લિયે "તન્હાઈકે સબક" કા મુતાલઆ કરેં.

વો દવાએં જિસસે કુછ દિનોંકે લિયે હમલ નહીં ઠહેરતા

વો દવાએં જિસસે ઔરતકો હમલ ટિકનેસે રોકતી હૈં યે હૈં કે માઝૂ બારીક પીસકર ઉસમેં રૂઈકો લથેડ લેં ઔર મુબાશિરતસે પેહલે ઉસ રૂઈકો રહમમેં રખ દી જાએ તો હમલ નહીં ઠહેરતા, મુજર્રબ હૈ. અગર ઔરત તુખ્મ એરંડ છિલે હુએ એક અદદ ખાએ તો એક સાલ તક હામિલા નહીં હોગી. અગર મર્દ અપને આલએ તનાસુલ પર સુહાગા આબે સુદાબમેં ઘિસકર તિલા કર લે ઔર મુબાશિરત કરે તો ઔરતકો હમલ નહીં ટિકેગા.

બર્થ કન્ટ્રોલકે લિયે દવા

ચૂનેકે ઉપરકા પાની એક હિસ્સા, તલકા તેલ એક હિસ્સા દોનોંકો બરાબર એક બોટલમેં મિલા લેં ઔર ઝોરસે હિલાએં. જબ મખ્ખનકી તરહ હો જાએ તો મુબાશિરતસે પેહલે આલએ

તનાસુલ પર લગાકર મુબાશિરત કરનેસે હમલ નહીં ઠહેરતા. જબ તક યે અમલ કિયા જાએગા ઔરત હામિલા નહીં હોગી. દેખેં "તન્હાઈકે સબક".

વો દવાએં જિસસે ઔરતકો પૂરી ઝિંદગી હમલ નહીં ટિકતા

યે વો દવાએં હૈં જિસસે ઔરત પૂરી ઝિંદગી હમલ ટિકનેસે બચી રેહતી હૈ વો યે હૈં (૧) અગર ઔરત અપને હૈઝકા ખૂન જો પેહલી મરતબા આએ અપને પૂરે બદન પર મલ લે તો તમામ ઉમર હામિલા નહીં હોતી યે અમલ ફાહિશા તવાઈફોંકા હૈ જિસકો અલ્લામા ઈમામ દમીરી (રહ.) ને બયાન ફરમાયા હૈ (૨) દૂસરે કાલા જીરા, તુખ્મ હલીલા કાબુલી, નાગ કેસર, નરકચૂર, કલોંજી, કાએફલ યે સબ એક એક તોલા કૂટ છાનકર સાત ખોરાકેં બના લેં ઔર એક એક ખોરાક હૈઝ માહવારીકી હાલતમેં રોઝાના સાત દિન તક ખિલાએં (૩) દાર ફિલફિલ, બાએ બડન્ગ, સુહાગા હમ વઝન પીસકર દૂધકે સાથ હૈઝકે ખતમ હોનેકે બાદ પિલાએં. હકીમ સાહિબાનકી ઈજાઝત મશ્વરેસે હી દવાએં બનાએં.

મર્દ ઔરતકા ઈમ્તિહાન કે ઉનમેં ઔલાદ હોનેકી સલાહિયત હૈ યા-નહીં

ઈસ બાતકા પતા લગાના કે ઔલાદ ન હોનેકી કમી મર્દકી તરફસે હૈ યા ઔરતકી કે જિસકી વજહસે ઔલાદસે મેહરૂમી હૈ, તો ઉસકા એક તરીકા યે હૈ કે મર્દકા પેશાબ અલગ હો ઔર ઔરતકા

પેશાબ અલગ હો, ઔર અલગ અલગ કદ્દૂ (લોકી) યા કાહૂકે દરખ્તકી જડમેં ડાલ દેં, જિસકા પેશાબ ઉસકે દરખ્તકો ખુશ્ક કર દે તો કમી ઉસકી હોગી.

બે ઔલાદ મર્દ ઔરતકે ઈમ્તિહાનકા તરીકા

બે ઔલાદવાલે મર્દ ઔર ઔરતકે કમીકી પેહચાનકા તરીકા એક યે ભી હૈ કે ગેહૂં ઔર બાકિલા ઔર જવ ઉનકે સાત સાત દાને લેં ઔર હર એકકે દો દો દાને મિટ્ટીમેં બો દેં ઔર મર્દ ઔર ઔરતકો અલગ અલગ પેશાબ કરનેકો કહેં. બસ જિસકે પેશાબસે દાને ન ઉગેં ઉસીકી તરફસે કમી હૈ. યે ઈમ્તિહાન ઉસ મર્દ ઔરતકા હૈ જિસકી મનીમેં બચ્ચા પૈદા કરનેકી સલાહિયત નહીં હોતી. અસલમેં મર્દ ઔરતકી મની હીસે બચ્ચે બનનેકી તાકત હોતી હૈ જૈસેકે બાઝ દરખ્તોંમેં ફલ નહીં આતે, ઈસીકો બાંઝ કેહતે હૈં લિહાઝા પેહલે બગૈર ઔલાદવાલે અપને બાંઝપનકા ઈલાજ કરાએં. અગર કોઈ સહીહ હકીમ મિલ જાએ ઔર તવજ્જોહકે સાથ ઈલાજ કિયા જાએ ઔર કરાયા જાએ તો બડી કામિયાબીકે સાથ બાંઝપન દૂર હો સકતા હૈ.

મઝીદ ઔરતકે બાંઝપન માલૂમ કરનેકા તરીકા

ઔરતકે બાંઝપન જાનનેકા એક તરીકા યે ભી હૈ કે લહસનકી પોથીકો એક રૂઈકે ટુકડેમેં લેકર ઔરત અપની શરમગાહમેં સાત યા આઠ ઘંટે રખ લે. અગર ઉસકે મુંહમેં લહસનકી બૂ આને લગે તો ઉસકા ઈલાજ દવાઓંકે ઝરીઆસે હો સકતા હૈ ઔર ઈલાજ હો

જાને પર ઉસ બાંઝ ઔરતકા બાંઝપન ખતમ હોકર હમલકે કાબિલ હો જાએગી. ઔર અગર ઉસકો લહસનકી બૂ ન આએ તો લાઈલાજ સમઝના ચાહિયે.

મર્દ ઔરતકે ઈમ્તિહાનકા એક ઔર તરીકા

મર્દ ઔરતકે ઈમ્તિહાનકા એક ઔર તરીકા યે હૈ કે મર્દ ઔરતકી મની અલગ અલગ પાનીમેં ડાલી જાએ, જિસકી મની ઉપર તૈરતી રહે કમી ઉસીમેં હોગી. મઝીદ યે કે દૂરબીનકે ઝરીઆ મર્દ ઔરતકી મનીકા ઈમ્તિહાન હો, જિસકી મનીમેં મનીકે કીડે ન હોં યા ઉસમેં ખૂન યા પીપકી મિલાવટ હો તો ઉસમેં ભી કમી જાની જાએગી.

અગર મુબાશિરતસે જલ્દી ફરાગત હો જાતી હો

અગર મુબાશિરતમેં ઈન્ઝાલ (ફરાગત) બહોત જલ્દ હો જાતા હો યાની ઈમ્સાક (રૂકાવટ) ન હો તો ઉસકી કઈ શકલેં હૈં. બાઝ લોગોંકો ઈન્ઝાલ ઈતની જલ્દી હો જાતા હૈ કે આલએ તનાસુલ શરમગાહમેં દાખિલ કરને ઔર હોનેસે પેહલે ફૌરન ઈન્ઝાલ હો જાતા હૈ તો યે બીમારી મર્ઝ હૈ ઉસકો સુરઅતે ઈન્ઝાલ યાની મનીકા જલ્દી નિકલના કેહતે હૈં. લેકિન અપની ચાહતકે મુતાબિક દેરસે ઈન્ઝાલ હોના ઉસકો સુરઅતે ઈન્ઝાલ નહીં કહેંગે. ઔર ઈન્ઝાલમેં રૂકાવટ હોનેકો ઈમ્સાક કેહતે હૈં. ઈમ્સાકકા અરસા તય નહીં. હરકતકે સાથ ઝિયાદાસે ઝિયાદા પાંચ મિનિટ હૈં. બાઝ લોગોંકો ઈસસે ભી ઝિયાદા દેર તક ઈમ્સાક હો સકતા હૈ. હરકતકે સાથ

આધે મિનિટ તક ઈમ્સાક હોના કમસે કમ વકફા હૈ. અગર આધે મિનિટસે પેહલે યા આલએ તનાસુલકે દાખિલ હોનેસે પેહલે ઈન્ઝાલ હો જાતા હો તો ઉસકા ઈલાજ કરના ઝરૂરી હૈ. ઔર યે સુરઅતે ઈન્ઝાલકે બહોતસે અસ્બાબ હૈં ઔર ઉન સબકે અલગ ઈલાજ કરના ઝરૂરી હૈ. ઔર યે સુરઅતે ઈન્ઝાલકે બહોતસે અસ્બાબ હૈં. ઔર ઉન સબકે અલગ ઈલાજ વ તદાબીર હૈં ઔર બહોત કામિયાબ દવાએં હૈં.

ઝરૂરી એલાન : ઈમ્સાકસે મુતઅલ્લિક (ઈમ્સાકકે ગુર વ કાનૂન) નામકી કિતાબકા મુતાલઆ કરેં.

ખુસૂસી હિદાયાત સુરઅતે ઈન્ઝાલકે મરીઝકે લિયે

સુરઅતે ઈન્ઝાલકે મરીઝ ઈમ્સાક પૈદા કરનેવાલી દવાઓંકી તલાશ કરતે હુએ નઝર આતે હૈં તો વો લોગ ખૂબ સમઝ લેં કે બિલા સોચે સમઝે ઈમ્સાકકી દવા ઈસ્તેમાલ ન કરેં બલ્કે ઉસકા સબબ દરિયાફત હોનેકે બાદ ઉસકા હલ વ ઈલાજ હો. આમ બદની કમઝોરીકો દૂર કરાએં. ચંદ અહમ નુસ્ખે ઈમ્સાકકે લિયે લિખ્ખે જાતે હૈં.

સુરઅતે ઈન્ઝાલકે મરીઝકે લિયે નુસ્ખા

આમ કરહા સૂંઠ, ખૂલન્જાન, લવીંગેં, ઝાફરાન યે સબ એક માશા કરનફલ, સૂરન્જાન દો દો માશાકો કૂટ છાનકર એક પાઉ દૂધમેં એક ચમચા મલાઈ ઔર એક ચમચા શકરકે સાથ ઈસ્તેમાલ કરેં.

સુરઅતે ઈન્ઝાલકે મરીઝકે લિયે બેહતરીન નુસ્ખા

જોઝવા, કરનફલ એક એક માશા, જાફરાન રતી ભર, મુશ્ક અફયૂન એક રતી સબ ચીઝોંકો બારીક કરકે શહદકે લગાવસે ચનેકી બરાબર ગોલિયાં બના લેં ઔર એક ગોલી મુબાશિરતસે પાંચ મિનિટ પેહલે ખા લેં. કોઈ ભી નુસ્ખા હકીમ સાહિબાનકી ઈજાઝતકે બગૈર ન ઈસ્તેમાલ કરેં.

સુરઅતે ઈન્ઝાલકે મરીઝકે લિયે ખુસૂસી હિદાયત

સુરઅતે ઈન્ઝાલકે મરીઝકો ખટાઈ બહોત નુકસાન દેતી હૈ. લિહાઝા ઝરૂરી હૈ કે ખટાઈકો બિલકુલ છોડ દેં વરના કોઈ દવાસે ફાઈદા નહીં હોગા. સુરઅતે ઈન્ઝાલકે મરીઝકે લિયે ભી એહતિયાતકી ચીઝ હૈ કે વો નંગી ગંદી તસ્વીરોં વ ફિલ્મોંસે બચે.

એક સચ્ચા હકીકી વાકિઆ

મેરે એક ખાસ મુહબ્બત ફરમા દેહલી સેલમપુરકે રેહનેવાલે ઈન્તિહાઈ નેક સીરત વ સૂરત મુત્તકી પરહેઝગાર જો કે આયુર્વેદિક ડોક્ટર ભી હૈં ઉનહોંને બતાયા કે મેરા અપના તજુર્બા ભી હૈ કે અગર સહીહ તંદુરૂસ્ત આદમી હો ઔર વો અપને ખયાલાતકો પાકીઝા રખ્ખે કિસી તરહકી બદ નઝરી ન કરે, ન દિમાગી ન

ખયાલી, હર તરહકે ગંદે ખયાલાતસે પાક સાફ રહે તો ફરમાયા હઝરત ડાક્ટર સાહબને ઈમ્સાક (રૂકાવટ) બહોત હોતા હૈ ઔર ઈતના હોતા હૈ જિતના વો ચાહે. વો ખૂદ ફરમાતે હૈં કે આધા આધા ઘંટાકા તજુર્બા હૈ ઈમ્સાકકા. સુરઅતે ઈન્ઝાલકે મરીઝોંકે લિયે યે ભી એહતિયાત હૈ કે મુબાશિરતકે વક્ત અપને ખયાલકો ઈસ તરફસે હટાકર દૂસરી તરફ મુન્તકિલ કર દે. ક્યૂંકે સુરઅતે ઈન્ઝાલકા હોના દિમાગકા ફેઅલ હૈ કે જિતના ઝહન વ દિમાગ ફેઅલે મુબાશિરતકી તરફ ઔર બીવીકે હુસ્નો જમાલકી તરફ માઈલ વ રાગિબ હોગા ફૌરન ઈન્ઝાલ હો જાએગા.

ઈમ્સાક (રૂકાવટ) કે લિયે એક અમલ

ઈમ્સાકકે લિયે એક તરીકા યે ભી હૈ કે મુબાશિરત કરતે વક્ત જબ ઈન્ઝાલ હોને લગે તો ફૌરન મુબાશિરતકી હરકતસે બિલકુલ રૂક જાએ ઔર સાંસ ખૂબ ઝોરસે અંદરકી જાનિબ લે ફિર હરકત શુરૂ કરે ઔર સાંસ આહિસ્તા આહિસ્તા છોડે. ફિર જબ ઈન્ઝાલ હોનેકે કરીબ હો તો ફિર સાંસ ખૂબ ઝોરસે તેઝીકે સાથ અંદરકી જાનિબ ખીંચે, મિસ્લ ઉપરકે તરીકેકે આહિસ્તાસે સાંસ નિકાલે. ઈસ તરહ કરનેસે ઈમ્સાકકા વકફા લંબા હો જાતા હૈ.

સુરઅતે ઈન્ઝાલકે મરીઝકે લિયે હિદાયત

સુરઅતે ઈન્ઝાલકે મરીઝોંકે લિયે ખુસૂસી હિદાયત હૈ કે એસે લોગ ઝિયાદા ગરમ તેઝ દવાઓંકો ન ખાએં. ઔર જહાં

તક હો સકે નશા આવર ચીઝોંસે બચેં, ઈસ લિયે કે નશા લાનેવાલી ચીઝેં વકતી તૌર પર કામ કરતી હૈં લેકિન બુળ્હાપેકી ઉમરમેં બહોત નુકસાન પહોંચાતી હૈં, પેહલે મઝા ફિર સઝા સહીહ સાદિક આતા હૈ.

ઈમ્સાક (રૂકાવટ) કે લિયે એક નુસ્ખા

ગોખરૂ, તાલમખાના, સતાવર, મૂસલી સફેદ, કુન્ચકા મગ્ઝ, આકરકરહા, તુખ્મ રૈહાન, કંદ સફેદ ઈન તમામકો હમ વઝ્ન લેકર બારીક પાવડર બના લેં ઔર તોલા નીમ ગરમ દૂધસે ખાએં.

ઈમ્સાક (રૂકાવટ) કે લિયે મુફીદ મુજર્રબ નુસ્ખા

ઈમ્લીકે બીજ ભાડમેં (ભઠ્ઠીમેં) ભુનવા લેં ઔર ઉસકે ઉપરકા છિલકા ઉતાર દેં ઔર ઉસકો બારીક પીસ લેં. ઉસમેં એક સાલકા પુરાના ગુડકા કિવામ બનાકર ડાલ દેં ઔર તુખ્મ પ્લાસ તુખ્મ સરસ બારીક કરકે મિલા લેં ઔર ચનેકે સાઈઝકી ગોલિયાં બના લેં, ૩-૩ ગોલિયાં રાતકો સોતે વક્ત નીમ ગરમ દૂધસે ઈસ્તેમાલ કરેં બહોત અજીબ નુસ્ખા હૈ. અગર બનાના મુશ્કિલ હો તો મુઝસે આકર બના બનાયા હાસિલ કરેં.

Mohammed Ashraf Amrohi Imam H.M. Road, Cross, Church Street, Linï,rajpuram Banï,alore- 560 084
Phone : 080-5489093

ઈમ્સાક (રૂકાવટ) કે લિયે એક નુસ્ખા

યે નુસ્ખા સુરઅતે ઈન્ઝાલ ઔર જિરયાને મનીકે લિયે ભી મુફીદ હૈ. બબૂલકી ફલી, બબૂલકી છાલ, બબૂલકા ગૂંદ, બબૂલકી કૂંપલ હમ વઝન કૂટકર છાનકર સુફૂફ બના લેં. ઢાકકા ગૂંદકા ભી ઈઝાફા કર લેં તો અચ્છા હૈ. ગેહૂંકે આટેકી ભૂસી ઔર પુરાના ગુડ મિલાકર હલવા બના લેં. એક તોલા વઝન મિકદાર દૂધસે ખા લિયા કરેં. ઈમ્સાક રૂકાવટકે લિયે કામિયાબ નુસ્ખોં દવાઓંકે લિયે મુઝસે રાબતા કરેં જો ઈન્તિહાઈ મુફીદ મુજર્રબ આઝમૂદા હૈં.

જિરયાન એહતિલામ સુરઅતે ઈન્ઝાલકે લિયે મુજર્રબ નુસ્ખા

યે નુસ્ખા મોહતરમ જનાબ હકીમ ડાક્ટર મુહમ્મદ હસન સાહબ (રહ.) કા હઝારોં મરીઝોં પર આઝમાયા હુવા હૈ ઔર જલ્દી અસર કરતા હૈ. જો લોગ તજુર્બા કરેંગે વોહી ઉસકી કદર કરેંગે. તુખ્મ હલહલ, તુખ્મ મૂલસરી, તુખ્મ સરસ, તુખ્મ નીલોફર, તુખ્મ લાજવંતી, તાલમખાના, મૂચરસ, બહૂફલી સબ ૨-૨ તોલા ઔર દાલ સફેદ બળહકે દૂધમેં મુદબર કી હુઈ. સત સલાજીત ૧ તોલા સત ગ્લો ૧ તોલા કૂટકર પીસકર છાન લેં ઔર સુફૂફ બના લેં. ખોરાક ૬ માશા સુબહ વ શામ ગાયકે દૂધકે સાથ ખાએં. જિરયાન, એહતિલામ, સુરઅતે ઈન્ઝાલ ઔર મનીકે પતલે હોનેકે લિયે આઝમાકર દેખેં.

લઝ્ઝતે મુબાશિરતસે ઔરતકો કૈદ કરનેકા તિલા

અગર કિસીકી ઔરત ફાહિશા હોને લગે યા હો જાએ કે ગૈર મરદોંકે પાસ આને જાને લગે ઔર શૌહર યે ચાહે કે મેરી બીવી મેરે અલાવા કિસીસે ન મિલે ઔર ન કોઈ ઉસકે પાસ આ સકે તો ઉસકે લિયે યે કરે કે કંઘીસે નિકાલે હુએ બાલ યા ઉસકે અલાવા ઈન્સાની બાલ આગમેં જલાકર રાખ બના લેં ફિર ઉસ રાખકો મખ્ખનમેં મિલાકર તિલા કર લે ઔર ઉસ તિલાકો આલએ તનાસુલ પર લગાકર મુબાશિરત કરે તો ઉસ મુબાશિરતસે ઉસ ઔરતકો ઈસ કદર લઝ્ઝત વ લુત્ફ આએગા કે વો ઔરત શૌહરકે અલાવા દૂસરે શખ્સકે પાસ જાના હરગિઝ પસંદ નહીં કરેગી મગર હાં ઉસ શખ્સકે પાસ જો ઐસા અમલ કરે.

તિલાએ ખાસ બરાએ લઝ્ઝત

કાફૂર ઔર ઈન્સાનકે સરકે જલે હુએ બાલોંકી રાખ દોનોં હમ વઝન લેં ઔર ડબલ શહદ મિલાકર તિલા બનાએં, મુબાશિરતસે એક ઘંટા પેહલે આલએ તનાસુલ પર લેપ કર લેં.

તિલાએ અજીબો ગરીબ

લાલ ચ્યૂંટિયાં જો આમકે દરખ્ત પર હોતી હૈં તકરીબન ૩૦૦ લેં. એક કિલો ગાયકે દૂધમેં જોશ દેં, દહી બનાકર મખ્ખન નિકાલ લેં ઔર રખ લેં, મુબાશિરતસે પેહલે ગરમ કરકે આલએ

તનાસુલ પર સુપારી છોડકર ચંદ કતરે માલિશ કરેં કે જઝબ હો જાએ, એક ઘંટાકે બાદ મશ્ગૂલ હો જાએં. યે તિલા આલએ તનાસુલકો લંબા ઔર મોટા કરનેકે લિયે બહોત મુફીદ હૈ. ઈસ સિલસિલામેં મુફીદ મુજર્રબ કામિયાબ તિલાઓંકે લિયે હમસે મુલાકાત કરેં જો સો ફીસદ સહીહ હૈં

બરાએ સખ્તી પિસ્તાન

ઢીલે પિસ્તાનોં પર અગર ઈસકા ઈસ્તેમાલ કિયા જાએ તો બહોત મુફીદ યાની વો સખ્ત હો જાતે હૈં. વો યે હૈ કે અનારકા છિલકા એક કિલો લેં ઔર ચાર કિલો પાનીમેં ડાલકર ખૂબ પકા લેં તાકે પાની આધા કિલો રેહ જાએ, ફિર આધા કિલો તલકા તેલ ડાલેં ઔર ફિર અચ્છી તરહ પકાએં કે પાની સબ ખુશ્ક હો જાએ ફિર કપડેમેં છાનકર શીશીમેં હિફાઝતસે રખ લેં ઔર ઢીલે પિસ્તાનોં પર કુછ દિનોં તક મુસલસલ લગાએં. ઝરૂરતમંદ હમસે ભી દવાકી ખિદમત લે સકતે હૈં.

જિરયાનકા મુખ્તસર બયાન

બગૈર ઈરાદા ઔર બગૈર હરકત કિયે મની આલએ તનાસુલસે નિકલ જાતી હૈ. કિસીકો પેશાબકે અવ્વલ યા બાદકો યા પેશાબકે સાથ સાથ યા મહેનતકા કામ કરતે વક્ત યા બોઝ ઉઠાતે વક્ત યા શહવતકા ખયાલ આનેસે યા છૂનેસે ભી નિકલ આતી હૈ. બાઝ મરતબા લેટ્રિન (સંડાસ) કરતે વક્ત ઝોર લગાનેસે ભી નિકલ આતી હૈ. આમ તૌર પર સોનેકી હાલતમેં નિકલતી હૈ

ચૂંકે મની બદનકી રૂહ ઔર જાન હૈ (જૈસાકે હમ તફસીલસે પીછે ઝિક્ર કર ચુકે હૈં) બદનકી રૂહ હૈ ઈસ લિયે ઈસ મનીકે નિકલનેસે બદનમેં સુસ્તી ઔર કાહિલી પૈદા હોતી હૈ. ઈસ જિરયાનકે મરીઝકે કમરમેં દર્દ ખુસૂસન દિમાગકે પઠ્ઠે કમઝોર હો જાતે હૈં. ઉમૂમન આમ જિસ્માની કમઝોરી હોતી હૈ. મિઝાજમેં ચિડચિડાપન ઔર કિસી કામ કરનેકો દિલ નહીં ચાહતા સિવાએ સોનેકે, ઔર યાદદાશ્ત બહોત કમઝોર હોતી રેહતી હૈ. ચેહરા ડરાવનાસા હોતા ચલા જાતા હૈ. ઔરતકી તરફ રગબત કમ યા ખતમ હો જાતી હૈ. કિસીસે સલામ કલામ કરનેકો દિલ નહીં ચાહતા. અંધેરેમેં રેહના ઝિયાદા અચ્છા લગતા હૈ. ઈસ જિરયાને મનીકા મરીઝ હમેશા રંજ વ ગમમેં મુબ્તલા રેહતા હૈ ઔર બાઝ મરતબા ઝહર વગૈરહકે ઝરીઆ મરનેકો તૈયાર હો જાતા હૈ. કોઈ ચીઝ અચ્છી નહીં લગતી. યે તમામ અલામાત જિરયાને મનીકે મરીઝકી હૈં.

ઈસ મર્ઝકે મુખ્તલિફ અસ્બાબ હૈં

ઈસ મર્ઝકે પૈદા હોનેકે મુખ્તલિફ અસ્બાબ હોતે હૈં. મસલન જવાનીકી દીવાનીકે વક્ત હાથસે મની નિકાલનેકી આદત કર લેનેકી વજહસે (૨) લવાતત લોન્ડે બાજીકી વજહસે (૩) પેટકી મુસલસલ ખરાબી કબ્ઝકી વજહસે (૪) બાઝ મરતબા ઝિયાદા ગરમ ઔર દેર હઝમ ચીઝોંકે ખાનેકી વજહસે. (૫) ઝિયાદા મુબાશિરતકી વજહસે (૬) પેટ ભરે પર મુબાશિરત કરનેકી વજહસે (ગંદે ઈશ્કિયા ખયાલાત વ નઝાઈરકી વજહસે વગૈરહ વગૈરહ અસ્બાબસે યે મર્ઝ પૈદા હોતા હૈ.

એહતિલામ ચાર વજહોંસે હોતા હૈ

ખૂબ જાન લો એહતિલામ ચાર વજહોંસે હોતા હૈ. અવ્વલ ગંદે ખયાલાત, ઔર ગંદે ખવાબ દેખકર. દૂસરે બદ હઝમી ઔર પેટકી ખરાબીસે. તીસરે મસાનાકી કમઝોરીસે. ચોથે મનીકી થેલી પુર હોનેકી વજહસે. જબ થેલી મનીસે પુર હો ચુકી અબ નઈ મની જો પૈદા હુઈ હૈ વો બાહિર આ જાએગી, ઈસ આખરી ચોથી વજહસે જો એહતિલામ હોગા ઉસસે કમઝોરી પૈદા નહીં હોગી. ક્યૂંકે વો ઝાઈદ થી, બાકી ઉસસે ઉપરકી તીન વજહોંકી વજહસે એહતિલામ ઔર જિરયાને મની હો તો ઉસકા ઈલાજ કરના ચાહિયે ઔર યે બાત હર હકીમ વ મરીઝકો જાનની ચાહિયે કે કિસ વજહસે જિરયાન વ એહતિલામ હુવા.

નોટ : ગંદે ખયાલાતવાલે મરીઝકે લિયે કુછ પળ્હને પળ્હાનેસે મુતઅલ્લિક મુફીદ વિર્દ હૈં જિનકા તફસીલી ઝિક્ર હમારી દૂસરી કિતાબમેં હૈ જિસકા નામ "પોશીદા ખઝાને" હૈ, ઉસકા મુતાલઆ કરેં ઔર હર કિસમકે જિરયાને મનીકે લિયે બહોત ખાસ ઝરૂરી હિદાયતેં હૈં. જિન પર અમલ કરનેસે ઔર હકીમકી બતાઈ હુઈ તદાબીરસે બડી આસાનીસે સહૂલતસે શિફા વ નજાત મિલ સકતી હૈ કિસી અચ્છે હકીમસે રૂજૂઅ હોં.

ખાસ એહતિલામકે મરીઝકા ઈલાજ

જિન લોગોંકા મિઝાજ ગરમ હો ઔર હરારત (ગરમી) ઝિયાદા હો, મની પતલી હો ગઈ હો, બદન સૂખ ગયા હો,

એહતિલામકી ઝિયાદતી હો તો વો સંભલકે ફૂલ તોડકર ઉસકી પંખડિયાં સાફ કરકે કંદ સફેદમેં ગુલકંદ બના લેં ઔર ઉસમેં ચારોં મગ્ઝ દાના ઈલાયચી ખૂર્દ બકદ્રે ઝરૂરત શામિલ કર લેં સુબહ યા રાતકો એક તોલા ગાયકે હલકે નીમ ગરમ દૂધસે ખા લેં. ઈન્શા અલ્લાહ હફતા આઠ દિનમેં ફઝલે ઈલાહી નસીબ હોગા. (પરહેઝ હકીમસે પૂછેં)

ઈસી સિલસિલેમેં ઝિયાદતીયે એહતિલામકે લિયે દવા

મઝકૂરા એહતિલામકી શિકાયતવાલે હઝરાતકે લિયે મુફીદ દવા હૈ. વો યે કે પકા હુવા કેલા એક અદદ લેકર ઉસમેં ૩ રત્તી કલમી શોરા ભરકર છિલકા ઉતારકર રાતકો થાલીમેં રખકર બાહિર છત પર રખ દેં તાકે ઉસકે ઉપર શબનમ પડતી રહે, શબનમ ન હો તબ ભી ઉપર રખ્ખેં ફિર ઉસ કેલેકો સુબહ નહાર મુંહ ખા લિયા કરેં લેકિન કેલેકે દો અદદ હોને ચાહિયે તાકે એક શામકો ખા લિયા જાએ, આઠ દસ દિનોંકી દવા હૈ. ઔર સહીહ મુસ્તકિલ મુકમ્મલ ઈલાજ તજુર્બાકાર હકીમ સાહબસે હી કરના ચાહિયે જૈસાકે હમને પીછે ઝિક્ર કિયા કે એહતિલામ ચાર સૂરતોંમેં હોતા હૈ વો હકીમ તમામ બાતોંકા ખયાલ રખતે હુએ ઈલાજ કરેગા ફકત.

જલક યાની હાથસે મની નિકાલના

યે જલક યાની હાથકે ઝરીઆ પકડકર મની નિકાલનેકો જલક કેહતે હૈં. દૂસરા નામ નકિાહ બિલ યદ હૈ યાની હાથસે

નિકાહ કરના. યે બદતરીન આદત હૈ. હુઝૂર (સ.અ.વ.) ને યે કામ કરનેવાલે પર હુરમત ફરમાઈ હૈ. ઝિયાદા મુબાશિરત કરનેકે નુકસાનસે ભી ઝિયાદા ઉસમેં નુકસાન હોતા હૈ. યે જલકવાલી બુરી આદત તમામ બદન પર બુરે અસરાત ડાલતી હૈ ઔર હલાક કરનેવાલી બીમારિયોંકે પૈદા હોનેકા ઝરીઆ હૈ. ઈસસે ઉમૂમન તમામ જિસ્મ ઔર ખુસૂસન દિલ દિમાગ ઔર આલએ તનાસુલ તબાહ વ બરબાદ હો જાતે હૈં. ઔર જિસકે યે ખુસૂસન વાલે આઝા તબાહ હો જાએં તો સમઝ લો ઉસકી ઝિંદગી તબાહ વ બરબાદ હો ગઈ ઔર યે બુરી આદત હર ઉમરમેં પૈદા હો સકતી હૈ. ઔર જો ઈન્સાન ઈસ બુરી આદતકા આદી હો જાતા હૈ વો ઈસ ગલીઝ ખબીસ કામકો કિયે બગૈર નહીં રેહ સકતા ઔર બારબાર કરતા હૈ.

યે વાકિઆ સચ્ચા હૈ

મેરે પાસ એક મરીઝ આએ ઉનહોંને બતાયા કે મૈંને ઈસ બુરી આદતકો ઈસ કદર કિયા કે જબ કભી ભી મૈં પેશાબ પાખાના કરને ગયા તો ઝરૂર બૈતુલ ખલા (લેટ્રીન) મેં જલક કિયે બગૈર નહીં નિકલા, બલ્કે બાઝ મરતબા સિર્ફ ઈસી જલકવાલી આદતકો કરનેકે લિયે કઈ કઈ મરતબા લેટ્રીન જાતા થા. આખિરકાર મેરા યે હાલ હુવા કે મની નિકલતે નિકલતે ખૂન ભી નિકલને લગા, અબ ખૂન દેખકર મુઝે અકલ આઈ ઔર અબ મૈં ઈસ લાઈક હૂં કે કોઈ મેરે લિયે કબર ખોદે ઔર મૈં ઉસમેં જાકર મર જાઉં.

ઈસ બુરી આદતવાલેકે લિયે નુકસાનાત વ અલામતેં

યે હાલ આખિરમેં ઉન લોગોંકા હો જાતા હૈ જો ઉપર આપને પઢ્હા ઔર સુના. ગૌર કરનેવાલે ગૌર કરેં કે ઈસ બુરી આદતકા મરીઝ અપને ચેહરાકી ચમક ખો બૈઠતા હૈ. ચેહરાકે બિગાડકી વજહસે શીશા ઔર આઈના તક નહીં દેખતા ઔર દેખનેમેં ઐસા લગતા હૈ જૈસે કિસી બહોત ગેહરી સોચ વ ફિક્રમેં હૈ. તમામ જિસ્મ બહોત કમઝોર હો જાતા હૈ. દિમાગકી તાકત ખતમ હો જાતી હૈ.

જલકવાલે મરીઝકી અલામતેં

ઈસ બુરી આદતવાલે મરીઝકો અકસર સરકા દર્દ, દિમાગકા દર્દ, ટાંગોંકા દર્દ, કમરકા દર્દ, ચકરાહટ ઔર શક વ શુબાકી બીમારી પૈદા હો જાતી હૈં ઔર ઈતના કમઝોર હો જાતા હૈ કે ટાંગોંમેં ખડે હોનેકી તાકત નહીં રેહતી. કમરમેં બૈઠનેકી તાકત નહીં રેહતી. લેટનેસે પસલિયાં દુખતી હૈં. ઔર બાઝ મરતબા ચલતે ફિરતે ભી બગૈર ઈરાદા પેશાબ નિકલ જાતા હૈ બલ્કે મની ભી ઉઠતે બૈઠતે ખૂદ બખૂદ નિકલ જાતી હૈ. ઔર એહતિલામકી બહોત ઝિયાદતી હો જાતી હૈ. દિન હો યા રાતમેં. ઔર મની ઈસ કદર પતલી હો જાતી હૈ કે મનીકે નિકલનેકા પતા ભી નહીં ચલતા. ઔર બાઝ મરતબા મનીકો પેશાબ સમઝને લગતા હૈ યા મનીકે કીડે બિલકુલ ખતમ હો જાતે હૈં. જિસસે

ઔલાદ પૈદા નહીં હો સકતી. આલએ તનાસુલકી રગેં (જિનકા ઝિક્ર પીછે આ ચુકા હૈ) વો રગેં ટૂટ જાતી હૈં. ઔરતકી શરમગાહમેં કુદરતને ઐસી રૂતૂબત પૈદા કી હૈ જો આલએ તનાસુલ ઔર સુપારીકો રગડકી ચોટસે બચાતી હૈ. હાથકે અંદર વો રૂતૂબત નહીં હોતી ન હાથોંમેં પૈદા કી જા સકતી હૈ જિસકા નતીજા સિવાએ આલએ તનાસુલકી બરબાદી વ હલાકતકે કુછ ભી નહીં હૈ. ઈસ લિયે યે જલકકા મરીઝ ઝિના કરનેવાલે શખ્સસે ઝિયાદા નુકસાનમેં રેહતા હૈ. ઈસ બીમારીકે ઈલાજકી તરફ જહાં તક હો સકે જલ્દ અઝ જલ્દ તવજ્જોહ દેં. વાલિદૈન અપની ઔલાદકો મના કરેં યા કિસી ઉસ્તાદ યા અચ્છી શખ્સિયતસે મના કરાએં યા ઈસ કિતાબકા મઝમૂન પઢનેકો કહેં. અચ્છે હકીમસે ઈલાજ કરાએં. જો પરહેઝ બતાયા જાએ ઉસકી પાબંદી કરેં વરના ઈલાજ બગૈર પરહેઝકે હરગિઝ કામિયાબ નહીં હો સકતા.

જલકવાલે મરીઝસે મુતઅલ્લિક મઝમૂન

જૈસાકે હમને પીછે તફસીલસે જલક યાની હાથોંકે ઝરીઆ મની નિકાલના ઔર ઉસકી બુરાઈયાં ઝિક્ર કી હૈં ઔર હકીકત ભી યેહી હૈ કે યે નિહાયત ખબીસ બુરી આદત હૈ જિસમેં ઈન્સાન ફિતરતકે ખિલાફ અપની મનીકો અપને હાથકે ઝરીઆ નિકાલતા હૈ. ઝિયાદા તર યે નાપાક હરકત હાથસે હી કી જાતી હૈ. ઈસકે અલાવા દૂસરી તરહ ભી. ઔર યે જલકવાલી ખબીસ આદત બહોત પેહલે ઝમાનાસે અકસર મમાલિકમેં મૌજૂદ હૈ ઔર અબ ભી મૌજૂદ હૈ અગરચે મૌજૂદ ઝમાના બડી હોશિયારી વ સમઝદારીકા સમઝા જાતા હૈ. ઈસ ઝમાનામેં ભી યે ખબીસ આદત

બરાબર મૌજૂદ હૈ. અકસર વો લોગ જો બગૈર શાદીશુદા ઔર તન્હાઈકી ઝિંદગી ગુઝારતે હૈં યા કિસી બુરી સહોબતમેં રેહતે હૈં ઉનકે સાથ યે ખબીસ આદતકા મર્ઝ પેશ આતા હૈ. ફુરસતકે વક્તોંમેં યા લેટ્રીન, હમ્મામ વગૈરહમેં ઈસ હલાક કરનેવાલી મલઉન બીમારીસે કુછ દિનોંકી લઝ્ઝત હાસિલ કરકે હમેશાકે વાસ્તે અપની સિહ્હત અપને હાથોંસે ખો બૈઠતે હૈં ઔર હમેશાકે લિયે રંજો ગમકો ખરીદ લેતે હૈં. બાઝ લોગોંકો યે ખબીસ આદત આલએ તનાસુલ પર ખારિશ ઔર ખુજલીકી વજહસે હોતી હૈ કે વો આલએ તનાસુલકી ખારિશકો ખુજાતે હૈં ઔર વહીંસે યે બુરી ખબીસ આદત પડ જાતી હૈ. ઔર બાઝ મરતબા નૌજવાનોંમેં ખયાલાતકી વજહસે શહવતમેં જોશ ઉભરતા હૈ યા બેહયાઈવાલી કિતાબેં ઔર શરમો હયાકો મિટાનેવાલે નાવેલોંકે પઢનેસે ઔર શહવતકો ભડકાનેવાલે વાકિઆતકો દેખનેસે, ફિલ્મોં ટીવીયોંમેં ઈશ્કબાઝ મંઝરોંસે ભી ઈસકા વુજૂદ પૈદા હો જાતા હૈ ઔર બુરી સોહબતકા શયતાન ઈસ ખબીસ હરકતકો અમલી શકલમેં લાકર આગેકે બુરે નતાઈજસે ગાફિલ કરકે ઝિલ્લતકે કુંવેંમેં ફેંક દેતા હૈ.

જલકકા નુકસાન

ઈસ જલક ખબીસ આદતસે બહોતસે નુકસાનાત પૈદા હોતે હૈં. મુખ્તસર યે હૈ કે આલએ તનાસુલકો હાથ વગૈરહકી રગડ લગનેસે ઉસકી રગેં દબ જાતી હૈં ઔર ઢીલી પડ જાતી હૈં. ઈસી લિયે આલએ તનાસુલ ટેઢા ઔર ઢીલા હોકર સુકડ જાતા

હૈ. ઔર જલકવાલે મરીઝકા આલએ તનાસુલ જોશકે વક્ત પૂરી તરહ ખડા નહીં હો સકતા. આલએ તનાસુલકી જડ પતલી હો જાતી હૈ ઉપરસે મોટા નીચેસે પતલા ઔર સાઈઝમેં છોટા હો જાતા હૈ. પેશાબકી ધાર ભી સીધી સામનેકી જાનિબ નહીં જાતી. ખૂન આલએ તનાસુલકી રગોંમેં ઉસકે દબનેકી વજહસે બંદ હો જાતા હૈ. શહવત જલ્દી ગાઈબ હો જાતી હૈ. પેશાબ જલ્દી જલ્દી ઔર જલકર આતા હૈ, એહતિલામકી ઝિયાદતી હો જાતી હૈ. તાકતે મરદાનગી રોઝ બરોઝ મિટતી ચલી જાતી હૈ. કમઝોરી બઢતી રેહતી હૈ. અગર ઈસ બીમારીકા ઈલાજ ન કિયા જાએ ઔર બરાબર યે ખબીસ આદત બાકી રહે તો દિલ દિમાગ, જિગર ગુરદે, મેદા યે સબ કામ કરના છોડ દેતે હૈં. સરમેં દર્દ રેહને લગતા હૈ. ચક્કર આતે હૈં, દિલ હિલને લગતા હૈ. અચ્છા ખૂન પૈદા નહીં હોતા. મેદાકા નિઝામ બિગડ જાતા હૈ. ભૂખ બંદ હો જાતી હૈ. કબ્ઝકી શિકાયત રેહને લગતી હૈ. ગુરદે કમઝોર હો જાતે હૈં, ચરબી પિઘલકર પેશાબકે સાથ સાથ નિકલતી હૈ. તમામ જિસ્માની તાકતોંમેં કમઝોરી ઔર ગિરાવટ હોને લગતી હૈ.

જલકકે મરીઝકી ખુસૂસી અલામત

જલક ખબીસ આદતકે મરીઝકી ખુસૂસી પેહચાન યે હૈ કે ચેહરા ઔર નાખુનોંકે નીચે ખૂનકી સુરખી નહીં રેહતી બલ્કે સફેદી પાઈ જાતી હૈ. ઔર ઉસકી પુતલિયાં મામૂલસે ઝિયાદા ફૈલી હુઈ હોતી હૈં. જલકકા મરીઝ બાતચીતકે દરમિયાન અપને મુખાતબસે આંખેં નહીં મિલા સકતા, ઉસકે બજાએ પાંવકી પુશ્ત પર ઉસકી

નઝર જમી રેહતી હૈ. આવાઝકા લેહજા કમઝોર ઔર ચેહરા પર હવાઈયાં ઉડતી હૈં. આંખોંકે નીચે કાલે હલ્કે પડ જાતે હૈં. શકલો સૂરત વેહશતનાક હોતી હૈ.

જલકકે મરીઝકા નતીજા

ઈસ ખબીસ આદતકે મરીઝકા નતીજા કભી મિરગીકી બીમારી, રઅશાકી બીમારી, દીવાનાપન, ટી.બી.કા મર્ઝ વગૈરહમેં મુબ્તલા હોકર નિહાયત બુરી હાલત ઔર બે-કસી વ બે-બસીમેં દુનિયાકો છોડકર મર જાતા હૈ.

ઈગલામ યાની લોંડેબાજી કરનેકા બયાન

ઈન ઈગલામ યાની ઈન્સાન અપને હાથ વગૈરહકી હરકતસે મની ઝાએઅ કરનેકે બજાએ દિલદાદહ લડકે યા મર્દકે સાથ ફિતરતકે ખિલાફ બદ ફેઅલી કરતા હૈ. ઈસ તરહ અપની ઝિંદગીકે માદ્દેકો મિટાકર હમેશા લાનતકા લિબાસ પહેન લેતા હૈ. ઔર યે ઈગલામ બાજી ખબીસ તરીન ઝલીલ તરીન ગલીઝ તરીન ઘનાવની આદતે ગલીઝા હૈ. ઈસસે ઝિયાદા બુરી હલાક કરનેવાલી આદત ઔર કોઈ નહીં હૈ. યે ઈગલામવાલી ગલીઝ આદત ઝિના ઔર જલકસે ભી ઝિયાદા તબાહ બરબાદ કરનેવાલી હૈ. જિસમેં સબસે ઝિયાદા નુકસાન આલએ તનાસુલકો પહોંચતા હૈ (આલએ તનાસુલકી હકીકત ક્યા ચીઝ હૈ ઉસકા ઝિક્ર તફસીલસે "તન્હાઈકે સબક" કિતાબમેં આ ચુકા હૈ) ઈસ લિયે કે આલએ તનાસુલકી રગેં વ નસેં બિલકુલ ઝાએઅ

હો જાતી હૈં ઔર ટૂટ જાતી હૈં ઔર વો બેજાન હોકર રેહ જાતી હૈં. ફિર યે શખ્સ ઔરતકે કાબિલ નહીં રેહતા. ઔરતકે કાબિલ હી નહીં બલ્કે ઔરતકા ઝિક્ર વ નામ સુનકર (દેખકર) તકલીફ હોતી હૈ. અપની શાદીકા નામ સુનકર તકલીફ હોતી હૈ. ગોયાકે જહન્નમકીસી તકલીફકા નમૂના ઉસકી જવાની વ કુંવારેપનમેં આ જાતા હૈ.

બિલકુલ હકીકત ઔર સહીહ વાકિઆ

મેરે પાસ એક સાહબ આએ ઔર એક લંબી ફેહરિસ્ત ૯૮ અઠ્ઠાનવેં નામોંકો લિખકર લાએ, કેહને લગે ઝરા ઈસકો પઢ લો મૈંને વો ૯૮ અઠ્ઠાનવે નામોંકી ફેહરિસ્ત પઢી, ફિર મૈંને પૂછા યે ૯૮ નામ કૈસે હૈં કિસકે હૈં? તો વો સાહબ કેહને લગે કે મૈંને ૯૮ અઠ્ઠાનવે લડકોંકે સાથ લોંડેબાજી કી હૈ જિસકા અબ નતીજા યે હૈ કે મૈં આંસૂઓંસે નહીં બલ્કે ખૂનકે આંસૂઓંસે રોતા હૂં. તમામ રાત બિલકુલ નીંદ નહીં આતી, રંજો ગમમેં ઘુલા પિઘલા જા રહા હૂં. મેરી ઉમરકે મેરે સાથિયોંકે તીન તીન ચાર ચાર બચ્ચે હૈં, મૈં અબ તક ૧૪ ડાકટરોં વ હકીમોંકા ઈલાજ કરા ચુકા હૂં કિસીસે ભી મુઝે કોઈ ફાઈદા નહીં હુવા. ઔર કેહને લગે, અગર આપકી દવાસે ભી મુઝે ફાઈદા નહીં હુવા તો મૈં ખૂદકુશી કર લૂંગા. ઐસે જીનેસે મરના અચ્છા. ઈસ લિયે મૈં મુહમ્મદ અશરફ કેહતા હૂં કે યે ઉપરકા હાલ જો આપકે સામને પેશ કિયા યે હકીકત હૈ કે મર્દ અગર ઔરતસે ઝિના કરેગા તો ગુનાહ હોગા, નદામતકે સાથ તૌબા કર લેગા તો ઈન્શા અલ્લાહ અલ્લાહ રહમાન વ રહીમ તૌબા કબૂલ કર લેગા. ગુનાહ મઆફ હો જાએગા. ઔર અગર

મર્દ મર્દસે મિલેગા તો આલએ તનાસુલકે સ્પ્રિન્ગ ટૂટ જાએંગે તો વો તૌબાસે નહીં જુડેંગે, લિહાઝા ઈસ ગલીઝ તરીન લોંડેબાજીકે ઈસ કદર નુકસાનાત હૈં કે મેરે કલમમેં ઔર મેરે બસમેં ઈન તમામ નુકસાનાતકો બયાન કરને ઔર લિખનેકી તાકત નહીં હૈ. ઈલાજ ઈસ ગલીઝ આદતકા ભી હો સકતા હૈ લેકિન બડી મુશ્કિલ દુશ્વારિયોંકા સામના કરના પડતા હૈ બશર્તેકે અચ્છા તજુર્બાકાર હકીમસે કરાયા જાએ. ક્યૂંકે ઉસમેં ખારજી વ અંદરૂની નિઝામ તબાહ હો જાતા હૈ.

મુખ્તસર તરીકા પર જલક વ ઈગલામ બાજીકા ઈલાજ

બહોત મુખ્તસર તરીકા પર યે જલક વ ઈગલામ બાજીકા ઈલાજ ઝિક્ર કરતે હૈં. વો યે હૈ કે જબ જલક વ ઈગલામ બાજીકી આદત પડ જાએ તો ઈલાજ કરનેવાલે ઔર કરાનેવાલેકો ચાહિયે કે ઈસ ખબીસ વ ગલીઝ આદતસે બિલકુલ કસમ દિલાકર તર્ક કર દેં ઔર કરા દેં ઔર ઉસકે નુકસાનાત પર મુતલ્લેઅ કર દેં ઔર નેક મુત્તકી બુઝુર્ગોં વ ઔલિયા અલ્લાહકે વાકિઆત સુનાતે રહેં. બુઝુર્ગોંકે તકવા પર લિખ્ખી હુઈ મોઅતબર કિતાબોંકે પઢનેકી તાકીદ કરેં. ગંદે ખયાલાત કરનેવાલી કિતાબેં વ તસવીરેં પઢને ઔર દેખનેસે સખ્તીકે સાથ મના કરેં. આદતે ખબીસા વ ગલીઝાકી ખરાબિયાં વ તબાહ કારિયાં ઉનકે સામને બયાન કરેં ઈસ તરહ કે ફિર વો ઉસકી તરફ ખયાલ ભી ન કરેં, ઔર ઉનકી ચોબીસ ૨૪ ઘંટેકી ઝિંદગીકી નિગરાની કરેં, શુરૂ ઈલાજસે હી

શહવત વ જોશકો ઉભારનેવાલી ગિઝાઓં વ દવાઓંકો ભી બંદ કરેં. આલએ તનાસુલ પર ઝખમ વ ખરાશ પૈદા કરનેવાલી મુફીદ દવા લગવાએં તાકે વો ઈસ બુરી આદતસે બચા રહે. ઔર તાકતવાલી ઔર ગરમ ચીઝોંસે ભી પરહેઝ કરાએં. જૈસે ગોશ્ત અંડા મછલી મુર્ઘ ઝિયાદતીયે ચાય બેગન વગૈરહ ઔર ગરમ મસાલે ઉનસે ભી રોક દેં. સાદી ઔર હલકી ગિઝા ખિલાએં. હર કિસમકી મિર્ચકા બિલકુલ પરહેઝ હોના ચાહિયે. હરી સબ્જિયાં ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ કરાએં. કબ્ઝ બિલકુલ ન હોને દેં. ઔર મેદાકો મઝબૂત કરનેવાલી ચીઝોંકા ઈસ્તેમાલ કરના ચાહિયે. ધાત બંદ કરનેવાલી ઔર મસાના મઝબૂત કરનેવાલી દવાઓંકા ઈસ્તેમાલ પેહલે હો. આલએ તનાસુલ પર લગાનેવાલી દવા હકીમકે બતાએ હુએ તરીકા પર ઈસ્તેમાલ કરેં. જોશકી ઝિયાદતી હો તો ઉસકો હલકા કરેં.

કુવ્વતે મરદાનગીકે જોશકો હલકા કરનેવાલી દવાકા નુસ્ખા

જૈસાકે હમને ઉપર ઝિક્ર કિયા કે શુરૂ ઈલાજમેં ગરમ વ તાકત દેનેવાલી વ જોશકો ઉભારનેવાલી ચીઝેં રૂકવા દેં તો યે નુસ્ખા જોશકી ઝિયાદતીકો હલકા કરનેકે લિયે મુફીદ હૈ. નુસ્ખા યે હૈ. અજવાઈન ખુરાસાની ૧ માશા, તુખ્મ ખરફા, તુખ્મ કાહૂ ૩ માશા, તુખ્મ ખયારીન તુખ્મ ખશખાશ ૬ માશા ઈન સબ દવાઓંકા અર્ક નિકાલકર શરબત નીલોફર ૨ તોલા મિલાકર તુરુન્જબીન ખુરાસાની ૧ તોલા ખાકર સુબહ વ શામ નહાર મુંહ પી લિયા કરેં.

મેદાકો તાકત દેનેવાલી દવાએં

જિસ તરતીબસે હમને ઉપર ઝિક્ર કિયા થા કે જલક વ ઈગલામકે મરીઝકો મેદા કવી કરનેવાલી ચીઝેં દેં જિનસે કબ્ઝ ભી ખતમ હોગા ઔર અસલ ઈલાજમેં મદદગાર ભી બનેગા. દવાકા નુસ્ખા યે હૈ. અનાર દાના આઠ તોલા, સૂંઠ ઝીરા સફેદ, તરબદ સફેદ ૧ તોલા સમાક પુસ્ત હલીલા ઝર્દ પોસ્ત હલીલા ૬ માશા, નમક લાહોરી ૧ તોલા તમામકો કૂટ છાનકર પાવડર બના લેં. ૬ માશાસે ૯ માશા તક અર્ક સોંફકે સાથ યા સિર્ફ પાનીસે ખા લિયા કરેં.

મુબાશિરતકે બાદ ગુસલ કરના ઝરૂરી હૈ

મુબાશિરતકે બાદ હર ઈન્સાનકો ગુસલ કરના ઝરૂરી હૈ. ગુસલમેં તમામ બદન પર પાની બહાના ઝરૂરી હોતા હૈ. ક્યૂંકે મુબાશિરત કરનેમેં મની નિકલતી હૈ ઔર મની તમામ બદનસે નિકલતી હૈ ઔર મની તમામ બદનકા જૌહર હોતી હૈ જો સારે બદનસે ખીંચકર કમરકે રાસ્તાસે નીચે આતી હૈ ઔર આલએ તનાસુલસે બાહિર નિકલતી હૈ ઉસકે નિકલનેસે બદનમેં બહોત કમઝોરી હોતી હૈ (જૈસાકે તફસીલસે હમ પીછે ઝિક્ર કર ચુકે હૈં) ઉસ કમઝોરીકો કમ કરનેકે લિયે બદન પર પાનીકા ડાલના ઝરૂરી હૈ ઔર ચૂંકે મની બદનકે હર આઝાસે આતી હૈ ઈસ લિયે હર આઝા પર પાની ડાલા જાતા હૈ.

બાદ મુબાશિરત ગુસલ કરનેકા દૂસરા રાઝ

મુબાશિરતસે જિસ્મમેં ગિરાની વ સુસ્તી કાહિલી વ કમઝોરી વ ગફલત પૈદા હોતી હૈ. ઔર ગુસલસે દિલમેં તાકત વ કુવ્વત નિશાત વ સુરૂર વ ચુસ્તી પૈદા હોતી હૈ. હઝરત અબૂઝર (રદિ.) ફરમાતે હૈં કે ગુસલ કરનેકે બાદ ઐસા માલૂમ હોતા હૈ કે જૈસે અપને ઉપરસે પહાડ ઉતારકર રખ દિયા.

બાદ મુબાશિરત ગુસલ કરનેકા તીસરા રાઝ

જબ ઈન્સાન મુબાશિરતસે ફારિગ હોતા હૈ તો ઉસકા દિલ બેચેન ઔર એક કિસમકી ઉલઝન વ તંગીકી હાલતમેં હોતા હૈ ઔર ઉસ પર તંગી વ ગમ તારી હોતા હૈ ઔર ઈન્સાન અપને આપકો તંગી વ ઘુટનમેં પાતા હૈ. ઔર જબ ગુસલ કરતા હૈ તો ઉસકી તંગી મિટ જાતી હૈ. ઔર બગૈર ગુસલકે ખાને પીને ઔર રેહનેસે તંગદસ્તી વ ગરીબી પૈદા હોતી હૈ.

બાદ મુબાશિરત ગુસલ કરનેકા ચોથા રાઝ

તજુર્બાકાર હકીમોંને બયાન કિયા હૈ કે મુબાશિરતકે બાદ ગુસલ કરનેસે બદનકી ગઈ હુઈ તાકત વ કુવ્વત વાપસ આ જાતી હૈ ઔર કમઝોરી ખતમ હો જાતી હૈ ઔર ગુસલ બદન ઔર રૂહકે લિયે નિહાયત નફા દેનેવાલા હૈ. ઔર નાપાકીમેં રેહને ઔર ગુસલ ન કરનેસે બદન ઔર રૂહકે લિયે સખ્ત નુકસાન દેહ હૈ.

બાદ મુબાશિરત ગુસલ કરનેકા પાંચવાં રાઝ

મની નિકલનેસે બદનકે તમામ સૂરાખ ખુલ જાતે હૈં ઔર કભી ઉનસે પસીના નિકલતા હૈ ઔર પસીનાકે સાથ બદનકે અંદરકે હિસ્સોંસે ગંદે મવાદ ભી નિકલતે હૈં જો મવાદ ઉન સૂરાખોં પર આકર ઠહેર જાતે હૈં અગર ઉનકો ધોયા ન જાએ તો ખતરનાક મર્ઝ (બીમારી) પૈદા હોનેકા અંદેશા હૈ. ઈસ લિયે હર ઈન્સાનકે લિયે ઝરૂરી હૈ કે ગુસલકો ઝરૂરી જાને ચાહે મુબાશિરતકે બાદ હો યા એહતિલામકે બાદ યા કિસી ઔર વજહસે કે જિસસે મની નિકલે. મનીકી પેહચાન હમ તફસીલકે સાથ પીછે બયાન કર આએ હૈં.

હાલતે હમલમેં હામિલાકો ચંદ એહતિયાતેં રખની ચાહિયેં

જબ ઔરત હામિલા હો તો ઐસી ચીઝેં જો ઝિયાદા ગરમ હોં યા દસ્ત લાનેવાલી હોં હરગિઝ નહીં ખાની ચાહિયેં. જૈસે પપીતા (પપૈયા) કે બાઝ મરતબા ઉસસે હમલ ભી ગિર જાતા હૈ. ઝિયાદા ખાને પર દસ્ત ભી આ જાતે હૈં. ગરમ ભી હૈ. દો હાલતોંમેં ઔરતકો પપીતા (પપૈયા) નહીં ખાના ચાહિયે (૧) હાલતે હમલમેં કે ઉસકી ઝિયાદતી હમલકો ગિરા દેતી હૈ (૨) દૂસરે માહવારી (હૈઝ) કી હાલતમેં કે ઉસકી ઝિયાદતીસે હૈઝકે ખૂનમેં ઝિયાદતી હો જાતી હૈ. હાલતે હમલમેં ખૂશ્બૂ વગૈરહ બિલકુલ નહીં સૂંઘના ચાહિયે ઉસસે નુકસાન હોતા હૈ. હાલતે હમલમેં યે ચીઝેં ભી ઈસ્તેમાલ ન કરેં. એરંડીકા તેલ, સના ગાજર, મૂલી, ઝિયાદા મિર્ચ ઝિયાદા ખટાઈ.

ઔર ઐસી મુબાશિરતસે બચના ચાહિયે જિસમેં ઝિયાદા હરકત હો કે તેઝ હરકતસે હમલકો નુકસાન પહોંચનેકા ડર હૈ. ઔર શુરૂ હમલસે ચાર મહીને તક ઔર સાતોં મહીનેકે બાદ મુબાશિરતકે કામમેં બહોત એહતિયાત રખની ચાહિયે. ઐસે હી હામિલા ઔરતકો બોઝ વઝન ઉઠાનેકા કામ કમ કરે ઔર બહોત એહતિયાતસે કરે. ઐસે હી હામિલા ઔરત એડી ઉઠી હુઈ જૂતે પહેનનેસે પરહેઝ કરે ઔર ચલનેમેં ઉંચાઈ નીચાઈમેં કદમ સંભાલકર રખ્ખે. ઔર ઉંચી એડીકે જૂતે પહેનનેસે પેટ આગેકો નિકલ આતા હૈ. હમલકે દરમિયાન ઔરતોંકો પેશાબકી બારબાર હાજત હોતી હૈ. ઉસકી વજહ યે હોતી હૈ કે બચ્ચા ફિસલકર મસાનાકો દબાતા હૈ ઔર ઉસકે લિયે જગહ કમ છોડતા હૈ. અગર પેશાબકે સાથ સાથ દર્દ ઔર તકલીફ ભી હો તો ફૌરી તૌર પર જાંચ કરવાએ, હો સકતા હૈ કે પેશાબકી નાલી જરાસીમઝદા ન હો. હમલકે દરમિયાન ઔરતકો ખૂશ વ ખુર્રમ રેહના ચાહિયે. જહાં તક હો સકે ગુસ્સાસે બચે, વરના અંદરૂની બચ્ચા પર ગુસ્સાકે બુરે અસરાત પડતે હૈં.

બચ્ચા હોનેકી આસાનીકે લિયે મુજર્રબ દવા

યે દવા અગર હામિલા ઔરત વિલાદતસે એક માહ પેહલે એક માહ તક મુસલસલ ખા લે તો બચ્ચા બડી આસાની વ સહૂલતસે પૈદા હો જાતા હૈ. ઉસ દવાકા યહાં તક તજુર્બા દેખા ગયા હૈ કે ઔર ફઝીલત હૈ કે બગૈર દાયા વગૈરહકી મદદકે ભી વક્તે મુકર્રરા પર ફિસલકર બાહિર આ જાતા હૈ. દવાકા નામ યે હૈ જલસીમીમ. બેહતર હૈ કે જરમનવાલી યા અમેરીકનવાલી લેં. દિનમેં તીન મરતબા તીન કતરે બહોત થોડે પાનીમેં ડાલકર યા ખાલિસ દવાકે

હી તીન કતરે સુબહ શામ વ રાતકો સોતે વક્ત પી લિયા કરેં.

યે કિતાબ અબ મૈં ખતમ કરતા હૂં ઔર અલ્લાહ તઆલાસે દુઆ કરતા હૂં કે અય રબ્બુલ આલમીન મેરી ઈસ મહેનતકો કબૂલ ફરમા. કિતાબસે ફૈઝ ઉઠાનેવાલોંકો ભરપૂર ફૈઝયાબ ફરમા. હર કિસમકે હરામસે બચા. વ સલ્લલ્લાહુ તઆલા અલા ખૈરિ ખલ્કિહી મુહમ્મદિંવ્વ આલિહી વ અસ્હાબિહી અજમઈન અવ્વલન વ આખિરન વ ઝાહરન વ બાતિનન બિરહમતિક યા અર્હમ ર્રાહિમીન. ઈસ કિતાબકા મુતાલઆ કરનેવાલે હઝરાત (તન્હાઈકે સબક) કિતાબકા ઝરૂર મુતાલઆ કરેં.

મુહમ્મદ અશરફ અમરોહવી

૧૨ રબીઉલ અવ્વલ સન હિ. ૧૪૨૦ મુતાબિક સન ઈ. ૧૯૯૯

Off. No. 281.E. Block B.D.A. Layout.
H.M. Road, Cross, Church Street, Lingarajapuram,
Banglore - 560 084 INDIA.
Ph : 080-25489093
Mob. : 09448278093, 09036772159

ખતમ શુદ

